

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
техникум
торговли и сервиса»
от 28 декабря 2024 года №570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации – 10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Гайнитдинов Д.Ш., педагог
дополнительного образования

Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования по баскетболу включает в себя как освоение техники игры, так и развитие общей физической и специальной физической подготовки. Программа учитывает возрастные особенности и направлена на улучшение игровых навыков, развитие координации, выносливости, силы, а также на укрепление командного взаимодействия. Программа в области физической культуры и спорта направлены на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, направленной на профилактику асоциального поведения, создание условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения

являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Отличительные особенности баскетбола:

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.
- Самостоятельность действий. Каждый обучающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.
- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся.

Цель и задачи программы

Целью программы является реализация учебно-тренировочного процесса по баскетболу, сохранение крепкого здоровья, развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции) обучающихся, любви к спорту. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

образовательные:

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- развивать физические качества с учетом специфики баскетбола;
- ознакомить с историей развития баскетбола;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

личностные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни, устранение вредных привычек;
- воспитания чувства коллективизма.

метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям баскетболом;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды;
- развитие потребности в саморазвитии, ответственности.

Выполнение поставленных задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- привлекать детей с различным уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему трехлетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- построение на высоком уровне учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы учителей физической культуры. Основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Основными методами обучения программы являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Успешность игровой деятельности.

Последовательность:

- *совершенствования передачи мяча:*

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- бросок мяча в движении после ловли:

- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в исходном положении. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия со упражняющегося.

- *ловля катящегося мяча:*

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
- при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;

- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча удвигающегося нападающего.

- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- *персональная защита:*

- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- *зонная защита:*

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

2. Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	58
3	Техническая подготовка	70
4	Тактическая подготовка	64
5	Участие в соревнованиях	14
	Итого	216

3.Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Формы организации занятий в процессе тренировки.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Закаливание организма спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе тренировки

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м).

«Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег или кросс до 1500 м.

Техническая подготовка.

- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.
- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- броски в прыжке с 4-5м.
- броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча удвигающегося нападающего.

Тактическая подготовка.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Участие в соревнованиях.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов.

Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке.

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

1. Техническая подготовка:

- Знать:
 - Правила игры в баскетбол.
 - Основные стойки и перемещения игрока.
 - Технику владения мячом (ведение, передача, бросок).
 - Тактические комбинации в нападении и защите.
 - Основы страховки и подстраховки.
 - Правила личной и зонной защиты.
- Уметь:
 - Выполнять основные стойки и перемещения на площадке.
 - Уверенно владеть мячом (ведение различными способами, передача различными способами).

- Выполнять броски в корзину с различных дистанций и положений.
- Участвовать в тактических комбинациях в нападении и защите.
- Выполнять элементы личной и зонной защиты.
- Эффективно взаимодействовать с партнерами по команде.
- Соблюдать правила игры и спортивный этикет.

2. Физическая подготовка:

- Знать:
 - Основы развития основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота).
 - Основные упражнения для развития физических качеств, необходимых в баскетболе.
 - Правила разминки и заминки перед и после тренировки.
 - Основы здорового образа жизни (питание, сон, режим дня).
- Уметь:
 - Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
 - Выполнять упражнения для развития силы, выносливости, ловкости и быстроты.
 - Поддерживать необходимый уровень физической подготовки для эффективной игры в баскетбол.
 - Самостоятельно проводить разминку и заминку.
 - Применять принципы здорового образа жизни для улучшения спортивных результатов.

3. Тактическая подготовка:

- Знать:
 - Основные тактические схемы в баскетболе (в нападении и защите).
 - Роли игроков в команде и их функции.
 - Стратегии игры против различных команд.
 - Анализ игры соперника.
- Уметь:
 - Участвовать в тактических схемах в нападении и защите.
 - Выполнять свои функции в команде в соответствии со своей ролью.
 - Адаптировать свою игру в зависимости от тактики соперника.
 - Анализировать свою игру и игру команды для выявления слабых и сильных сторон.

Общие результаты:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом и здоровому образу жизни.
- Воспитание чувства коллективизма, ответственности, дисциплины и уважения к товарищам по команде и соперникам.

- Развитие целеустремленности, настойчивости и умения преодолевать трудности.
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.
- Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.
- Умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, определять последовательность действий.
- Умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности.
- Умение корректировать свои действия в соответствии с поставленными целями и задачами.
- Умение организовывать свое рабочее место и время.
- Умение анализировать, сравнивать, обобщать и систематизировать информацию.
- Умение устанавливать причинно-следственные связи.
- Умение делать выводы и прогнозы.
- Умение находить и использовать информацию из различных источников.
- Умение эффективно взаимодействовать с другими людьми, работать в команде.
- Умение слушать и понимать других.
- Умение выражать свои мысли ясно и четко.
- Умение аргументировать свою точку зрения.
- Умение разрешать конфликты.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Контрольные нормативы

№ п/п	Вид испытания	Нормативы					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	бег 30 метров (сек.)	4.3	4.6	4.8	5.1	5.7	5.9
2.	бег 100 метров (сек.)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
3.	бег 1000 метров (мин.,сек.)	3.30	5.30	5.31	4.20	6.20	6.21
4.	бросок набивного мяча из-за головы сидя (см.)	800	650	350	600	550	350
5.	челночный бег 3*10 метров (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
6.	челночный бег 10*5 метров (сек.)	16.2	19.2	19.3	17.7	21.7	21.8
7.	прыжки в длину с места (см.)	240	225	210	195	180	170
8.	прыжки на скакалке за 1 мин. (кол-во раз)	135	130	125	140	115	110
9.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	43	35	32

10.	подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	----- -	-----	----- --
11.	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-----	-----	-----	18	12	10
12.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
13.	наклон из положения сидя (см)	15	10	9	18	10	-----

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях муниципального уровня повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом самостоятельно;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать психическое состояние.

5. Методическое обеспечение

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
- 5 Барминова Н.В. [и др.]. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность.1-11классы. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2013г. -289с.
- 6 Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию, Практическое пособие.- 2 издание; стереотип.-Мн.: Высшая Школа; 1994.-319с..
- 7 Каинов. А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации - Издание 2-е.- Волгоград: «Учитель», 2013.-167с.

- 8 Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - Астрель, 2003, М., 527 с.
- 9 Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - ФиС, 1998, М., 496 .
- 10 Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Книга для учащихся.- Москва: Просвещение, 1984.- 64с.

Электронные ресурсы:

Диск «Физическая культура». Рекомендации. Разработки. Из опыта работы. Волгоград: Издательство «Учитель», 2012г.

Ссылки:

www.7sportnews.ru

www.nsporta.ru

www.obg.fizkultura.ru

Приложение 1

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование темы	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Морально-волевой облик спортсмена.	1		
2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии;	1		
3	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м.	1		
4	Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.	1		
5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
6	Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.	1		
7	Тактика свободного нападения.	1		
8	Позиционное нападение (2:1:2).	1		

9	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: перемещение приставными шагами	1		
10	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
11	Бег или кросс до 1500 м.	1		
12	Броски в прыжке с 4-5м. Учебная игра	1		
13	Товарищеская встреча	1		
14	Товарищеская встреча	1		
15	Учебная игра.	1		
16	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением	1		
17	Ведение мяча на скорость с изменением направления.	1		
18	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	1		
19	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва.	1		
20	Правила организации и судейства соревнований по баскетболу	1		
21	Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером.	1		
22	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1		
23	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	1		
24	Соревнования	1		
25	Соревнования	1		
26	Соревнования	1		
27	Соревнования	1		
28	Зонная защита 2:1:2	1		
29	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
30	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1		
31	Бросок мяча после ведения два шага.	1		
32	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
33	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
34	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		

35	Учебная игра.	1		
36	Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером.	1		
37	Соревнования	1		
38	Соревнования	1		
39	Инструктаж по ТБ. Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.	1 1		
40	Бросок по кольцу после ведения и остановки.			
41	Упражнения для двух игроков. Заслон в движении.	1		
42	Кросс 1.500 м .	1		
43	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
44	Броски в прыжке с пассивным и активным защитниками.	1		
45	Прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	1		
46	Командные защитные действия.	1		
47	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
48	Командные защитные действия. (2:1:2).	1		
49	«Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м).	1		
50	Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи.	1		
51	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
52	Длинная передача	1		
53	Из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.	1		
54	Парные и групповые упражнения с сопротивлением.	1		
55	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
56	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва.	1		
57	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	1		
58	Позиционное нападение (2:1:2:). со сменой мест.	1		

59	Учебная игра. Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху).	1		
60	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
61	Ловля высоколетящего мяча.	1		
62	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	1		
63	Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.	1		
64	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
65	Ловля катящегося мяча в движении.	1		
66	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1		
67	Ловля мяча после полуотскока.	1		
68	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	1		
69	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
70	Упражнения для развития быстроты.	1		
71	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1).	1		
72	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			
73	Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1		
74	Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	1		
75	ОРУ на скамейке (отжимание, прыжки, пресс)	1		
76	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1 1		
77	Ведение мяча на скорость, змейкой			
78	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
79	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения.	1		
81	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
82	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
83	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	1		
84	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
85	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом.	1		

86	Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	1		
87	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	1		
88	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
89	Выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1		
90	Товарищеская встреча	1		
91	Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1		
92	Перехват мяча удвигающегося нападающего.	1		
93	Психологическая подготовка в процессе тренировки	1		
94	Броски в прыжке с 4-5м.	1		
95	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча;	1		
96	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
97	Товарищеская встреча.	1		
98	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
99	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	1		
100	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
101	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
102	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.	1		
103	Личная и общественная гигиена.	1		
104	Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего;	1		
105	Бег с низкого старта 60 м, 100 м.	1		
106	Товарищеская встреча	1		
107	Передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности	1		
108	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
109	Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером.	1		
110	Психологическая подготовка в процессе	1		

	тренировки.			
111	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	1		
112	Повороты на 180 — 360° переступанием, прыжками на одной или двух ногах	1		
113	Тактика свободного нападения.	1		
114	«Маятник» — ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой.	1		
115	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	1		
116	Прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.	1		
117	Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего;	1		
118	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	1		
119	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		
120	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1		
121	Выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1		
122	Лучшие игроки области и России (краткий обзор).	1		
123	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
124	Выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки	1		
125	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу)	1		
126	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	1		
127	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
128	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением.	1		
129	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
130	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва	1		

131	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
132	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	1		
133	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
134	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
135	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
136	Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	1		
137	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением.	1		
138	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
139	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
140	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
141	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
142	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
143	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
144	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
145	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		
146	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1		
147	Выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1		
148	Лучшие игроки области и России (краткий обзор).	1		
149	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
150	Выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки	1		
151	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу)	1		
152	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	1		
153	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
154	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением.	1		
155	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		

156	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва	1		
157	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
158	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1 1		
159	Тактика свободного нападения.	1		
160	Позиционное нападение (2:1:2).	1		
161	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
162	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
163	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
164	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
165	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
166	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
167	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением.	1		
168	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
169	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
170	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
171	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
172	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		
173	Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	1		
174	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
175	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
176	Выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1		
177	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва	1		
178	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
179	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	1		

	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.			
180	Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке с пассивным сопротивлением.	1		
181	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	1		
182	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
183	Выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1		
184	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение быстрого прорыва	1		
185	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
186	Тактика свободного нападения.	1		
187	Позиционное нападение (2:1:2).	1		
188	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
189	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			
190	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
191	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			
192	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
193	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			
194	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
195	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1		
196	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
197	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
198	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
199	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
200	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
201	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
202	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
203	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	1		
204	Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.	1 1		

205	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
206	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
207	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
208	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
209	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
210	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
211	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
212	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
213	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
214	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
215	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
216	Учебная игра с заданием преподавателя.	1		
	Итого	216		