

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 15
от « 31» 08. 2021г. № 138-од

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
для обучающихся 11-16 лет
срок реализации 1 год

Руководитель : Сусталов С.В.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для обучающихся 11-16 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в

Российской Федерации» №273 — ФЗ от 29.12.2012г;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р),

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ № 15.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на

начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Владение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся 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. 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем 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, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Место кружка «Баскетбол» в учебном плане

Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Ценностными ориентирами содержания данной секции являются:

–формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

–формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

–развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

–привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

1.2 Планируемые результаты

Личностными результатами кружка «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Баскетбол» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание 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.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, насадка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения

показатели
пол 12-17 лет

		5	4	3
	м	8,6	9,3	10,0
Бег 60 м (с)	ж	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2
	ж	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175
	ж	175	165	155

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12 - 17 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
6-10	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

- Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч); - правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.2 Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство. ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены.	2
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5	2
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2, 3х3, 4х4	2
4	ОФП. Кросс 40 мин. Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	2
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5	2
6	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	2
7	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.	2
8	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	2
9	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	2
10	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	2
11	Кросс 40 мин. Волейбол.	2
12	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	2
13	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	2
14	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	2
15	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	2
16	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	2
17	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	2
18	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	2
19	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	2
20	Тактика нападения. Учебная игра	2
21	Совершенствование нападения и защиты	2
22	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол.	2
23	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5	2
24	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5	2
25	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	2
26	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	2
27	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	2
28	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с	2

	изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5	
29	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	2
30	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	2
31	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5	2
32	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	2
33	Тактическая игра. ОФП.	2
34	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	2
35	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	2
36	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5	2
37	Футбол 2т. 40 мин.	2
38	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	2
39	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	2
40	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	2
41	Кросс 3000 метров	2
42	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость. Тактические игры	2
43	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	2
44	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	2
45	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки. Мини-баскетбол	2
46	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	2
47	Соревнования	2
48	Игровая тренировка. СФП.	2
49	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	2
50	Передачи по диагонали.. Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	2
51	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	2
52	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	2
53	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	2
54	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в	2

	движении. Учебная игра 5x5	
55	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	2
56	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	2
57	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	2
58	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	2
59	Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	2
60	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	2
61	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	2
62	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	2
63	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	2
64	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	2
65	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	2
66	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	2
67	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	2
68	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	2
69	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	2
70	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	2
	ИТОГО	140 часов

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Срок реализации программы 1 год (9 месяцев). Форма обучения: очная, групповая.

Программа предназначена для учащихся 11-16 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа начиная с сентября по май включительно, 140 часов в год. Количество учащихся в группе 12-15 человек.

Наименование программы	Количество часов			
	В неделю	I полугодие	II полугодие	В год
«Баскетбол»	4	68	72	140

Формы подведения промежуточной аттестации

- спортивные праздники, конкурсы.
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.
- соревнования школьного, районного и краевого масштабов.

3.2 Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса: - методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование, телевизор, интернет ресурсы.

В соответствии с СП 3.1/2.4.3598-10 реализация программы возможна в дистанционном формате.

Содержание:

1. Целевой раздел
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Планируемые результаты освоения программы
2. Содержательный раздел
 - 2.1 Содержание программы
 - 2.2 Тематическое планирование
3. Организационный раздел
 - 3.1 Учебный план
 - 3.2 Методическое и материально-техническое обеспечение