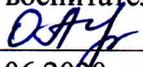


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска  
«Средняя школа № 62»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора  
по воспитательной работе

 О. А. Селиванова  
26.06.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СШ № 62  
№ 62 Е.А. Ангеева  
(Приказ № 02/358 от 26.06.2020 г.)

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст детей – 9-15 лет

Срок реализации – 1 год, 144 часа

1 модуль – 64 часа, 2 модуль – 80 часов

Автор-составитель  
Скотников Сергей  
Вячеславович,  
учитель технологии

г. Ульяновск, 2020

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» разработана в русле личностно-ориентированного и компетентностного подходов и создаёт условия для самостоятельного самоопределения личности, становления ее социальной компетентности и гражданской ответственности в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- закон РФ от 29.12.2012 № 275 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.16);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 М 816 "Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.2.2/2.4. 1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинами организации работы от 15.06.2003 (с изменениями на 21.06.2016 года).

При разработке образовательной программы «Название программы» использовались:

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.;

**Направленность** (профиль) программы: программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 12 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

**Актуальность программы:** В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Отличительная особенность:** Каждый ребенок получает возможность попробовать свои силы в игре «баскетбол».

**Адресат программы:** обучающиеся по программе «Баскетбол» в возрасте от 12 до 16 лет (группа 15 человек).

**Объем и срок освоения программы:** общее количество учебных часов 144, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы;

**Продолжительность программы 1 учебный год:** сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май.

**Формы обучения:** теоретическая , практическая.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Состав группы:** постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество часов 144; количество часов и занятий в неделю 4; периодичность и продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут.

**Расписание: 1 группа : среда – 15.00-16.45, суббота-09.00-10.45**

**2 группа: четверг – 15.00 – 16.45, суббота – 11.00-12.45**

**Новизна программы «Баскетбол»** состоит в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия творческой деятельностью эффективно влияют на воспитательный процесс, так как формируют положительные нравственные качества. Так же в процессе творческой деятельности вырабатываются универсальные учебные действия: умение планировать, представить результат, осуществлять контроль, доводить начатое дело до конца, вести совместную деятельность с учителем.

**Особенностью** данной программы является знакомство с игрой в баскетбол.

Образовательное и воспитательное значение и огромно, особенно в плане умственного и физического развития ребенка. Баскетбол расширяет его кругозор, способствует формированию творческого отношения к окружающей жизни и нравственных представлений.

Теоретические занятия воспитывают логическое мышление и развивают мировоззрение ребёнка.

Практические занятия развивают физические качества ребёнка, такие как выносливость, быстрота, координация, сила.

### Цель и задачи программы

**Цель:** содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

#### Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### Содержание программы

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за один год подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

#### 1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## 2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

## 3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

## 4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	4	4		Зачёт
2	История рождения и развития баскетбола.	4	4		Зачёт
3	Режим и питание спортсмена.	4	4		Реферат
4	Личная гигиена и закаливание организма.	4	4		Презентация
5	Основы спортивной тренировки – методы	4	4		Реферат

	обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.				
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4		Презентация
7	Общая физическая подготовка	4	2	2	Практическая работа
8	Развитие силы	4		4	Практическая работа
9	Развитие быстроты	8	2	6	Практическая работа
10	Развитие выносливости	8	2	6	Практическая работа
11	Развитие ловкости	6		6	Практическая работа
12	Развитие гибкости	6		6	Практическая работа
13	Техническая подготовка	2	2		Практическая работа
14	<b>Стойки баскетболиста</b>	6		6	Зачёт
15	Перемещения по площадке	6		6	Практическая работа
16	Ведение мяча	8		8	Практическая работа
17	Передачи мяча	12		12	Практическая работа
18	Броски по кольцу в прыжке	12		12	Практическая работа
19	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	12		12	Практическая работа
20	Тактическая подготовка	2	2		Презентация
21	Групповые действия в нападении	6	2	4	Практическая работа
22	Командные действия в нападении	2		2	Практическая работа
23	Групповые действия в защите	4	2	2	Практическая работа
24	Командные действия в защите	2		2	Практическая работа
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		2	1	1	Практическая работа
<b>Медико- биологический контроль</b>		4			Зачёт

Участие в соревнованиях		4			Зачёт
Итого		144			

### Планируемые результаты

По окончании курса по программе «Название программы» в процессе занятий учащийся приобретёт следующие знания и умения

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки

В результате занятий по программе «Название программы» будут сформированы и развиты у детей следующие компетенции и личностные качества: Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол. час.	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
-------	-------	-------	------------------	---------------	-----------	--------------	------------------	----------------

Занятия:  
Ср:15:00-15.45  
Сб: 09.00-10.45

**1 модуль (64 часа)**

1.	Сентябрь	2		Теоретическая и практическая	2	Медико-биологические исследования	Спорт.площадка	Зачёт
2.	Сентябрь	5		Теоретическая и практическая	2	Медико-биологические исследования	Спорт.площадка	Зачёт
3.	Сентябрь	9		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Спорт.площадка	Зачёт
4.	Сентябрь	12		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Спорт.площадка	Зачёт
5.	Сентябрь	16		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Спорт.площадка	Реферат
6.	Сентябрь	19		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Спорт.площадка	Реферат
7.	Сентябрь	23		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение	Спорт.площадка	Презентация

						приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры		
8.	Сентябрь	26		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	Спорт.площадка	Презентация
9.	Сентябрь	30		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Спорт.площадка	Реферат
10	Октябрь	3		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Спорт.площадка	Реферат
11	Октябрь	7		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Спортзал	Презентация
12	Октябрь	10		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от	Спортзал	Презентация

						груди. Подвижные игры.		
13	Октябрь	14		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	Спортзал	Практичес кая работа
14	Октябрь	17		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	Спортзал	Практичес кая работа
15	Октябрь	21		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Спортзал	Практичес кая работа
16	Октябрь	24		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Спортзал	Практичес кая работа

17	Октябрь	28		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Спортзал	Практическая работа
18	Октябрь	31		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Спортзал	Практическая работа
19	Ноябрь	4		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Спортзал	Практическая работа
20	ноябрь	7		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Спортзал	Практическая работа
21	ноябрь	11		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры	Спортзал	Практическая работа
22	ноябрь	14		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры	Спортзал	Практическая работа
23	ноябрь	18		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки	Спортзал	Практическая работа

						баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
24	ноябрь	21		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
25	ноябрь	25		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
26	ноябрь	28		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
27	декабрь	2		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	Спортзал	Зачёт
28	декабрь	5		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	Спортзал	Зачёт
29	декабрь	9		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста.	Спортзал	Практическая работа

						Ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
30	декабрь	12		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
31	декабрь	16		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
32	декабрь	19		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
<b>2 модуль ( 80 часов)</b>								
33	январь	9		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Спортзал	Практическая работа
34	январь	13		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Спортзал	Практическая работа
35	январь	16		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в	Спортзал	Практическая работа

						движении.		
30	январь	20		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Спортзал	Практическая работа
31	январь	23		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Спортзал	Презентация
31	январь	27		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Спортзал	Презентация
31	январь	30		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
40	февраль	3		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
41	февраль	6		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
42	февраль	10		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные	Спортзал	Практическая работа

						игры.		
43	Февраль	13		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
44	Февраль	17		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
45	Февраль	20		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Спортзал	Практическая работа
46	Февраль	24		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Спортзал	Практическая работа
47	Февраль	27		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
48	март	3		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Спортзал	Практическая работа
49	март	6		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Зачёт
50	март	10		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча».	Спортзал	Зачёт

						Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
53	март	13		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Зачёт
52	март	17		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	Зачёт
53	март	20		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	
54	март	24		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Спортзал	
55	март	27		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Спортзал	
56	март	31		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Спортзал	
57	апрель	3		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Контрольные	Спортзал	

						испытания. Подвижные игры.		
5	апрель	7		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Спортзал	
5	апрель	10		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Спортзал	
6	апрель	14		Теоретическая и практическая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Спортзал	
6	апрель	17		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	
6	апрель	21		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	
6	апрель	24		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	Спортзал	

						Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
64	апрель	28		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	
65	май	5		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	
66	май	8		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Спортзал	
67	май	12		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Спортзал	
68	май	15		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение	Спортзал	

						мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
69	май	19		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Спортзал	
70	май	22		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Спортзал	
71	Май	26		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Спортзал	
72	май	29		Теоретическая и практическая	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	

## Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

в расчете на 1 обучающегося

Помещения для занятий по программе «Баскетбол» светлое, просторное 11. Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
14. Стойки конусы - 2 штуки.
15. Аптечка

## Список литературы

1. Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
2. Баскетбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
3. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, **2016**. - 144 с.
4. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
5. Баскетбол / Л.В. Костинова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 с.
6. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** с.
7. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **254** с.
8. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 с.
9. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** с.
10. Баскетбол: Азбука спорта/ Костинова Л.В. - М. Ф и С. 2002г.

## Электронные ресурсы:

- ссылки на сайт 1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
- 2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
- 3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
- 4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
- 5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
- 6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
- 7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ
- 8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги
- 
- **Кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы – Скотников Сергей Вячеславович, образование Высшее, учитель первой квалификационной категории

## Формы аттестации

### 1. Тестирование и контрольные испытания. Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	Девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-12 лет		13-14 лет		15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки
1.	Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	11.5	10.7	10.6	11.2	9.8	10.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	135	130	165	156	180	165
3.	Прыжки на скакалке за 20 сек (раз)	42	44	44	46	46	48
4.	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (раз)	20	15	35	25	43	33
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3		5		8	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	8	15	10	25	19