

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шөр школа»
Сыктывкарса муниципальнӧй асьюралана велӧдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 360 от 28.08. 2020 г.

**Дополнительная образовательная
программа
«Баскетбол»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для мальчиков 11-14 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель –
Учитель физической культуры
Малюкина Н.Б.

г.Сыктывкар
2020 г.

Пояснительная записка.

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 –ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение программы требований по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивных группах, эти требования должны приниматься при приеме в учебные группы, и при выпуске из них по окончании каждого года занятий. Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретически и практические занятия, соревнования.

Актуальность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 9 - 13-летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для мальчиков 5 - 7 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Цель и задачи программы

Цель - нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий баскетболом не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. 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.

Основные задачи:

- воспитание двигательных способностей, умений и навыков при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- создание комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащихся, атмосферы доброжелательности, включение в активную деятельность;
- закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой;
- формирование представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- формирование специальных знаний, умений, удовлетворение образовательных потребностей: изучение правил игры в баскетбол, освоение технических приёмов в нападении и в защите, освоение технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков;
- формирование необходимых гигиенических умений и навыков при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культура поведения на спортивной площадке.

Отличительные особенности программы.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа включает содержание нескольких частей: правила игры в баскетбол, теоретические сведения о баскетболе, общефизическая подготовка, технические приёмы в нападении, технические приёмы в защите, техника владения мячом, тактические приёмы в нападении и в защите, учебные игры, матчевые встречи, соревнования. В программу включены темы по психологической подготовке к соревнованиям, воспитательные мероприятия по сплочению команды.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей школьников.

Педагог также может вносить необходимые коррективы в программу в соответствии с локальными условиями и возможностями учебной и материально-технической базой учреждения: менять количество времени на изучение отдельных тем, с изменениями календаря спортивных соревнований и матчевых встреч.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

В реализации данной программы участвуют мальчики в возрасте от 9 до 13 лет, набор в секцию данной направленности производится в свободной форме, но главное - желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей школьников.

Объём программы и сроки её реализации.

Программа рассчитана на 2 раза в неделю – по 2 часа; в год 140 часов; за 3 года 420 часов (при продолжительности учебного года 35 недель).

Формы и режим занятий.

Разнообразие форм и методов работы дают возможность детям максимально проявить свою активность, изобретательность, развивают их творческое и эмоциональное восприятие.

- краткие сообщения по теме;
 - практические занятия;
 - тренировка – практика;
 - матчевые встречи;
 - основная форма проведения занятий - урок - тренировка - составной элемент в системе развития физической культуры личности.
 - методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
 - способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
 - формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.
- Режим занятий:* 2 раза в неделю – по 2 часа (академический - 45 мин).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- Учет знаний учащихся теоретической части проводится в форме собеседования (начальный срез знаний, конец 2, 4 четверти)
- Оценка качества практической части проводится по трём уровням в соответствии с критериями оценки обученности: подсчет пульса (высокий, средний, низкий).
- Реализация способностей.
- Диагностические методики: педагог ведет дневник наблюдений за состоянием физиологических показателей учащихся на начало и конец учебного года.
- Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, баскетбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района.

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются контрольные тесты, зачеты, участие в соревнованиях различных уровней.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- выполнение технических действий в баскетболе, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, учащиеся должны иметь понятие о:

- истории развития баскетбола и воздействия этого вида спорта на организм человека;
- значении здорового образа жизни для школьника;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в баскетбол;
- терминологии игры, жесты судьи;
- технике изученных приёмов и тактике, индивидуальных и коллективных действиях;
- технически правильном осуществлении двигательных действий в баскетболе, использовании их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применении в игре изученных тактических действий и приёмов;
- соблюдении правил игры;
- осуществлении соревновательной деятельности.

Формы и методы подведения итогов реализации программы.

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Спортивные викторины.
3. Школьные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.

1. Методы обучения

- *Практические:*
 - разучивание по частям;
 - разучивание в целом;
 - игровой;

- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

- *Методы наглядного восприятия:*

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4 часа (12 часов).

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены. История развития баскетбола.

Тема 2. Первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса. Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Тема 3. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе.

Тема 4. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью – 120 часов (360 часов.)

1. Общая физическая подготовка – 20 часов (60 часов).

Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

2. Специальная физическая подготовка – 30 часов (90 часов).

Ведение мяча правой левой рукой: передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди: передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках: ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком

от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.

Штрафной бросок: броски в корзину от головы.

Броски в корзину: броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.

3. Техническая подготовка – 35 часов (105 часов).

Техника нападения: техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.

Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты: стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.

Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.

Техника овладения мячом: вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отсочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.

Техника передвижения: перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

4. Тактическая подготовка – 35 часов (105 часов).

Тактика нападения: индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи»

Взаимодействие трех игроков -«треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты: индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности – 16 часов (48 часов)

1. Контрольные игры и соревнования – 11 часов (33 часа).

Баскетбол 4х4. 5х5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников.

2. Контрольные испытания, тесты – 5 часов (15 часов).

- броски со средних и дальних дистанций.
- броски в кольцо после ведения.
- передачи мяча в движении.

- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов 1-й год обучения	Количество часов 2-й год обучения	Количество часов 3-й год обучения	Всего
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4	4	4	12
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	120	120	120	360
	общая физическая подготовка	20	20	20	60
	специальная физическая подготовка	30	30	30	90
	тактическая подготовка	35	35	35	105
	техническая подготовка	35	35	35	105
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	16	16	16	48
	контрольные игры и соревнования	11	11	11	33
	контрольные испытания, тесты	5	5	5	15
	Всего часов:	140	140	140	420

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1 раздел				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены. История развития баскетболу.	1		
Общая физическая подготовка		6		
2,3	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с мячами.	2		
4,5	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с игры с бегом, прыжками.	2		
6,7	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с игры с бегом, прыжками. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2		
Специальная физическая подготовка		8		
8,9	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	2		
10, 11	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и	2		

	скорости.			
12, 13	Передача мяча одной рукой. Передача мяча двумя рука ми от груди. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории.	2		
14, 15	Передача мяча одной рукой. Передача мяча двумя рука ми от груди. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении.	2		
Техническая подготовка		5		
16, 17	Техника нападения Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение приставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	2		
18, 19	Техника нападения Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение приставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	2		
20	Техника нападения Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	1		
Тактическая подготовка		5		
21	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	1		
22, 23	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	2		
24, 25	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча.	2		
Контрольные игры		6		
26, 27	Подготовка к первенству района	2		
28, 29	Подготовка к первенству района	2		
30, 31	Подготовка к первенству района	2		
Контрольные испытания, тесты		2		
32	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
33	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
2 раздел				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
34	Первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса. Ответственность каждого за свое	1		

	здоровье и физическое развитие.			
Общая физическая подготовка		4		
35, 36	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с игры с бегом, прыжками. Эстафеты с баскетбольными мячами. Встречные эстафеты.	2		
37, 38	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с игры с бегом, прыжками. Эстафеты с баскетбольными мячами. Встречные эстафеты.	2		
Специальная физическая подготовка		8		
39, 40	Передачи мяча: снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2		
41, 42	Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	2		
43, 44	Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	2		
45, 46	Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	2		
Техническая подготовка		4		
47, 48	Техника защиты. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передачи. Передача мяча одной рукой из -за спины.	2		
49, 50	Техника защиты. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передачи. Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	2		
Тактическая подготовка		5		
51, 52	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников.	2		
53, 54	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		
55	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1».	1		

	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.			
Контрольные соревнования		5		
56	Соревнования на первенство района	1		
57	Соревнования на первенство района	1		
58	Соревнования на первенство района	1		
59	Соревнования на первенство района	1		
60	Соревнования на первенство района	1		
3 раздел				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
61	Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе.	1		
Контрольные испытания, тесты		1		
62	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
Общая физическая подготовка		6		
63, 64	Упражнения с сопротивлением. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	2		
65, 66	Упражнения с сопротивлением. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	2		
67, 68	Упражнения с сопротивлением. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	2		
Специальная физическая подготовка		8		
69, 70	Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	2		
71, 72	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	2		
73, 74	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2		
75, 76	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2		
Техническая подготовка		14		
77, 78	Техника защиты. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передачи мяча. Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	2		
79, 80	Техника защиты. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передачи мяча. Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	2		
81, 82	Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Выбивание мяча при ведении.	2		
83,	Техника овладения мячом.	2		

84	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Выбивание мяча при ведении.			
85, 86	Техника овладения мячом. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.	2		
87, 88	Техника овладения мячом. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.	2		
89, 90	Техника овладения мячом. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		
Тактическая подготовка		14		
91, 92	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		
93, 94	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		
95, 96	Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.	2		
97, 98	Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.	2		
99, 100	Командные действия. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника.	2		
101, 102	Командные действия. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		
103, 104	Командные действия. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация	2		

	командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.			
4 раздел				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
105	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.	1		
Общая физическая подготовка		4		
106, 107	Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		
108, 109	Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		
Специальная физическая подготовка		6		
110, 111	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага.	2		
112, 113	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча.	2		
114, 115	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	2		
Техническая подготовка		12		
116, 117	Техника передвижения. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	2		
118, 119	Техника передвижения. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	2		
120, 121	Техника передвижения. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	2		
122, 123	Техника нападения. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением направления.	2		
124, 125	Техника овладения мячом. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2		
126, 127	Техника нападения и защиты. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в	2		

	роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.			
Тактическая подготовка		11		
128, 129	Командные действия. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		
130, 130	Командные действия. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		
132, 133	Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	2		
134, 135	Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину.	2		
136, 137	Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		
138	Тактика защиты. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1		
Контрольные испытания, тесты		2		
139, 140	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	2		

Критерии и нормы оценивания

Оценивание общей физической подготовки

№ п/п	Нормативы	Нормы оценивания				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Челночный бег 3x10м	8.3	8.0	7.7	7.3	7.2
2	Прыжок в длину с места	205	210	220	225	230
3	Подъём туловища За 30 секунд	26	28	29	29	30
4	Подтягивание	8	9	10	11	12

Оценивание специальной подготовки

№ п/п	Тесты - упражнения	Форма контроля
1	Упражнение на быстрый отрыв от соперника	В упражнении ключевое значение имеет скорость
2	Упражнение «Двое на одного» (3 игрока)	Упражнение выполнять с той скоростью, которая требуется в ситуации реального матча
3	Ведение мяча с изменением направления движения (челночный бег с мячом)	Упражнение выполняется со сменой рук (ведение правой- левой). Не допускается потеря мяча и двойное ведение.
4	Бросок в кольцо после быстрого ведения и два шага	Оценивается скорость, выполнение двух шагов и попадание в кольцо

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Материально - техническое оснащение (медицинская аптечка, кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты).
3. Спортивная форма для занимающихся (кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).
4. Программа по "баскетболу", специальная литература для педагога.

Информационное обеспечение.

1. Башкин С.Г. "Уроки по баскетболу", ФиС, М, 2009.
2. Буймен Ю.Ф., Портных Ю.И. "Мини - баскетбол в школе", М, 2008.
3. Грасис А.Н. "Специальные упражнения баскетболиста", М, 2010.
4. А.П. Матвеев "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
5. В.И. Лях "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
7. Интернет - ресурсы.