

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 516/1-ОД
от 01.09. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для обучающихся 15-17 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель –
Учитель физической культуры
Летов Вячеслав Иванович

г. Сыктывкар
2021 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивные игры дают возможность не только достижение высоких результатов, но и влияют на оздоровление широких масс населения.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъёма, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол являются одними из средств физического развития и воспитания школьников среднего и старшего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни организации досуга школьников.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. На занятиях баскетболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Цель программы.

Углубленное изучение спортивной игры баскетбол. 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, формирует основы здорового образа жизни, отношение к своему здоровью. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основные задачи программы.

Научить:

- техническим приёмам в нападении, техническим приёмам в защите, технике владения мячом, тактическим приёмы в нападении и в защите;
- правилам игры в баскетбол;
- правилам игры в стритбол;
- техническим приёмам передачи мяча в различных игровых ситуациях, ведению мяча на скорости, финтам, точности бросков в кольцо и т.д.

Привить:

- необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культуру поведения на спортивной площадке;
- навыки создания комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащегося, навыки создания атмосферы доброжелательности;
- навыки включения в активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

Развить:

- развить физические качества, необходимые для человека не только в спортивной жизни, но и в повседневной;
- развить и повысить общефизическую подготовку;
- развить и повысить специальную физическую подготовку необходимую для данной игры;
- развить умения самостоятельно закреплять достигнутые результаты и умения дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства.

-

Сформировать:

- представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- специальные знания, умения для удовлетворения образовательных потребностей при изучении правил игры в баскетбол, освоении технических приёмов в нападении и в защите, освоении технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков.

Воспитать:

- двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- навыки выполнения физических упражнений и занятий спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- доброжелательное отношение друг к другу, учителям, родителям, к сверстникам.

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.

Отличительные особенности программы.

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в баскетбол.

При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

В процессе обучения формируется команда для участия в первенстве района и города в зачёт школьной спартакиады.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана для учащихся 15-18 лет (8-11 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

Объём программы.

Программа рассчитана на 3 года.

Общее количество учебных часов за период обучения - 420 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 140 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: лекции, беседа, рассказ, урок –тренировка, соревнования.

Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для девушек 8-11 классов.
Место занятий – большой спортивный зал школы.
Все три года обучения – по 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

- участие в первенстве района и города;
- показательные игры;
- матчевые встречи между девушками и юношами;
- матчевые встречи с командами других школ;
- участие в большом спортивном празднике школы;

Учебный план.

| № | Наименование разделов (дисциплин) | Кол-во часов 1 год обучения | Кол-во часов 2 год обучения | Всего |
|----------|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| | Введение в предмет | 4 | 4 | 8 |
| | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 16 |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 28 |
| | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 40 |
| | Техническая подготовка | 31 | 31 | 62 |
| | Тактическая подготовка | 26 | 26 | 52 |
| | Игровая подготовка | 20 | 20 | 40 |
| | Календарные игры | 7 | 7 | 14 |
| | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 12 |
| | Контрольные игры и тесты | 4 | 4 | 8 |

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (4 часа – 8 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены, первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса.

Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

Теоретическая подготовка (8 часов- 16 часов)

История развития баскетбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

Общая физическая подготовка (14 часов- 28 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;
- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

Специальная физическая подготовка (20 часов-40 часов)

Основная задача: уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование: тоже, что и при общей физической подготовке

Техническая подготовка (31 час- 62 часа)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, бросками, ведением, финтами к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом на высокой скорости.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- техника перемещения (стойка баскетболиста, бег, прыжки, остановки, повороты);
- техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой;
- передачи: передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу;
- броски мяча в корзину; двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками сверху, добивание мяча;
- ведение мяча: ведение мяча с обычным отскоком, ведение мяча сниженным отскоком;
- финты: методика обучения;
- техника защиты: перемещения, стойка защитника;
- техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч;

Форма: урок- тренировка

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, стойки

Тактическая подготовка (26 часов- 52 часа)

Как и в любом другом командном виде спорта, в баскетболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Задачи и методы: воспитание «чувства площадки и мяча», умение распределения сил по четвертям игры, игра с более подготовленным спортсменом.

Основные направления в тактической подготовке в нападении:

- индивидуальные действия игроков,
- выход на свободное место,

- действия игрока с мячом.
- групповые действия,
- взаимодействие двух и более игроков,
- командные действия,
- быстрый прорыв,
- нападение через центрального игрока.

Основные действия в защите:

- индивидуальные действия игрока,
- групповые действия игроков,
- командные действия игроков.

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, сетка

Игровая подготовка (20 часов- 40 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,
- использование тактических действий в различной игровой ситуации,
- совершенствование технических приемов,
- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, баскетбольные мячи

Календарные игры (7 часов-14 часов)

Основная задача – участие в первенстве района среди школьников в зачет спартакиады.

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (6 часов- 12 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (волейбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

Контрольные игры и тесты (4 часа- 8 часов)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,
- проверка функциональной подготовки команды в целом,
- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,
- участие в различных соревнованиях,
- приём контрольных тестов и испытаний

Календарно-тематическое планирование.

| | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения (число, месяц, год) | Дата проведения (по факту) |
|---------------------------|--|---------------------|--|-----------------------------------|
| Введение в предмет | | 4 | | |
| 1-2 | 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по баскетболу. 2. Учебная игра в пионербол. | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|----------|--|--|
| 3-4 | Правила соревнований по баскетболу, правила поведения в спортивных сооружениях во время проведения соревнований и тренировок. 2. Учебная игра в баскетбол. | 2 | | |
| Контрольные тесты | | 2 | | |
| 5-6 | Проверка функциональной подготовки учащихся. | 2 | | |
| Общая физическая подготовка | | 4 | | |
| 7-8 | Бег на выносливость, силовые упражнения | 2 | | |
| 9-10 | Бег на выносливость, силовые упражнения с отягощением | 2 | | |
| Техническая подготовка | | 6 | | |
| 11-12 | Техника владения мячом, ведение мяча на скорости, финты | 2 | | |
| 13-14 | Техника владения мячом, ведение мяча на скорости с изменением направления движения, финты | 2 | | |
| 15-16 | Техника владения мячом, ведение мяча на скорости с изменением направления движения, броски в кольцо с различных точек | 2 | | |
| Теоретическая подготовка | | 2 | | |
| 17 | Беседа по формированию здорового образа жизни. Формирование ответственного отношения к своему здоровью. | 1 | | |
| 18 | История развития баскетбола. Развитие баскетбола в Республике Коми | 1 | | |
| Общая физическая подготовка | | 4 | | |
| 19-20 | Упражнения с отягощениями, повторные ускорения в челночном беге. | 2 | | |
| 21-22 | Упражнения на растягивание, пресс, силу рук. | 2 | | |
| Тактическая подготовка | | 6 | | |
| 23-24 | Индивидуальные действия игрока в нападении. | 2 | | |
| 25-26 | Выход на свободное место | 2 | | |
| 27-28 | Действия игрока с мячом в нападении. | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 29-30 | Специальные упражнения с отягощениями на руки. | 2 | | |
| 31-32 | Специальные упражнения с отягощениями на спину. | 2 | | |
| Игровая подготовка | | 3 | | |
| 33-34 | Использование игровых приёмов в нападении. | 2 | | |
| 35 | Использование игровых приёмов в защите. | 1 | | |
| Календарные игры | | 3 | | |
| 36-38 | Соревнования на первенство района по мини баскетболу | 3 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 39-40 | Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом. | 2 | | |
| 41-42 | Повысить скорость выполнения специальных упражнений на ведение. | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|----------|--|--|
| Техническая подготовка | | 6 | | |
| 43-44 | Ведение на скорость. Броски по щиту после двух шагов через защиту. Учебная игра | 2 | | |
| 45-46 | Упражнения с баскетбольными мячами в парах. Правила игры. Учебная игра. | 2 | | |
| 47-48 | Броски с разных точек. Обучение прохождения через защиту. Учебная игра. | 2 | | |
| Теоретическая подготовка | | 2 | | |
| 49-50 | Правила игры в мини-баскетбол, стритбол | 2 | | |
| Общая физическая подготовка | | 4 | | |
| 51-52 | Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП. | 2 | | |
| 53-54 | Упражнения на быстроту реагирования при изменении условий выполнения упражнений. | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия | | 2 | | |
| 55-56 | Лыжная прогулка, день здоровья с родителями | 2 | | |
| Игровая подготовка | | 4 | | |
| 57-58 | Использование тактических действий в различных игровых ситуациях. | 2 | | |
| 59-60 | Использование различных технических приёмов в игре. | 2 | | |
| Тактическая подготовка | | 6 | | |
| 61-62 | Взаимодействие двух и более игроков в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| 63-64 | Взаимодействие трёх и более игроков в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| 65-66 | Взаимодействие пятёрки игроков в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 67-68 | Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом. | 2 | | |
| 69-70 | Выполнение упражнений на прыгучесть. | 2 | | |
| Игровая подготовка | | 3 | | |
| 71 | Совершенствование технических приёмов в игровой деятельности. | 1 | | |
| 72 | Совершенствование технических приёмов при бросках по кольцу в игре. | 1 | | |
| 73 | Совершенствование технических приёмов при защите кольца. | 1 | | |
| Календарные игры | | 4 | | |
| 74-75 | Первенство города среди девушек 6-7 классов | 2 | | |
| 76-77 | Первенство города среди девушек 6-7 классов | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия | | 2 | | |
| 78-79 | Поход в бассейн | 2 | | |
| Техническая подготовка | | 6 | | |
| 80-81 | Ведение мяча с различной высотой отскока и направления движения. | 2 | | |
| 82-83 | Штрафные броски двумя руками. | 2 | | |
| 84-85 | Ведение мяча без зрительного контроля. | 2 | | |
| Теоретическая подготовка | | 2 | | |
| 86 | Ознакомить с теоретическими основами | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|----------|--|--|
| | планирования подготовки баскетболистов. | | | |
| 87 | Изучение теоретических основ техники выполнения трёх очковых бросков в баскетболе | 1 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 88-89 | Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом. | 2 | | |
| 90-91 | Повысить скорость выполнения специальных упражнений при ведении мяча. | 2 | | |
| Тактическая подготовка | | 6 | | |
| 92-93 | Основные действия команды в защите. Учебная игра. | 2 | | |
| 94-95 | Командные действия игроков в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| 96-97 | Индивидуальные действия игрока в отрыве. | 2 | | |
| Игровая подготовка | | 3 | | |
| 98 | Сыгранность команды в нападении Учебная игра. | 1 | | |
| 99 | Сыгранность команды в защите. Учебная игра. | 1 | | |
| 100 | Зонная защита. | 1 | | |
| Техническая подготовка | | 7 | | |
| 101-102 | Ведение мяча в движении, бегом с изменением направления движения. | 2 | | |
| 103-104 | Ведение мяча бегом по звуковому сигналу. | 2 | | |
| 105-106 | Различные виды передач в парах. | 2 | | |
| 107 | Передвижения игроков без мяча | 1 | | |
| Тактическая подготовка | | 2 | | |
| 108 | Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям. Учебная игра. | 1 | | |
| 109 | Индивидуальные действия игроков. Учебная игра. | 1 | | |
| Игровая подготовка | | 3 | | |
| 110 | Игра по времени, на счёт. Учебная игра. | 1 | | |
| 111 | Игра на счёт. Учебная игра. | 1 | | |
| 112 | Игра на выносливость по времени. Учебная игра. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка | | 2 | | |
| 113-114 | Силовая подготовка. | 2 | | |
| Контрольные тесты | | 2 | | |
| 115-116 | Проверка функциональной подготовки учащихся. | 2 | | |
| Теоретическая подготовка | | 2 | | |
| 117-118 | Умение заполнять протокола по баскетболу. | 2 | | |
| Игровая подготовка | | 4 | | |
| 119-120 | Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. | 2 | | |
| 121-122 | Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. Заполнение протоколов. | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 123-124 | Круговые тренировки на выносливость. | 2 | | |
| 125-126 | Комплекс обще подготовительных упражнений с мячом. | 2 | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|----------|--|--|
| Восстановительные мероприятия | | 2 | | |
| 127-128 | Поход в бассейн. | 2 | | |
| Тактическая подготовка | | 6 | | |
| 129-130 | Командные действия в игре всей команды. Учебная игра. | 2 | | |
| 131-132 | Командные действия в игре всей команды. Учебная игра. | 2 | | |
| 133-134 | Командные действия в игре всей команды. Учебная игра. | 2 | | |
| Техническая подготовка | | 6 | | |
| 135-136 | Повторение всех технических приёмов игры. Учебная игра. | 2 | | |
| 137-138 | Повторение всех технических приёмов игры. Учебная игра. | 2 | | |
| 139-140 | Совершенствование технико-тактических действий с мячом. | 2 | | |

Планируемые результаты.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации учащихся в школе, повышению интереса к занятиям физкультурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Освоение и овладение основными техническими приёмами и элементами баскетбола: различными видами передвижений по площадке, разнообразными бросками по кольцу, различными видами передач, а также ведения мяча. Освоение и овладение тактическими взаимодействиями игроков в защите и в нападении. Всестороннему физическому развитию.

Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, баскетбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района и города.

Метапредметные результаты:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, баскетбола, общей физической подготовки.
- организация условий и внимания на уроках физической культуры и тренировочных занятиях;

Личностные результаты:

- давать оценку состояния собственного здоровья;
- подсчитывать пульс и следить за своим физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и пострадавшему;
- отличать физическое развитие от физических качеств;
- индивидуальная разминка с мячом
- овладение двигательными умениями и навыками;

- развитие физических качеств;
- овладение теоретическими знаниями;
- формирование ценностных ориентаций, потребностей в физической культуре
- практическое овладение игровыми моментами,
- тактические приёмы и навыки игрой.

Предметные результаты:

Будут знать -

- структуру урока;
- правила соревнований по баскетболу;
- основные задачи физической культуры;
- комплексы гимнастических упражнений для разминки и развития физических качеств;
- тактические и технические приемы игры в баскетбол;
- основные принципы сохранения и укрепления своего организма.

Критерии и нормы оценивания.

Общая физическая подготовка.

| № п/п | Нормативы | Нормы оценивания | | | | |
|-------|--------------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| 1 | Челночный бег 3х10м | 8.5 | 8.6 | 8.7 | 8.6 | 8.4 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 178 | 183 | 220 | 181 | 175 |
| 3 | Подъём туловища За 1 мин | 35 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Отжимания | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 |

Специальная физическая подготовка.

| № | ТЕСТ | Учитывается |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Ведения мяча с изменение направления.2*15 | Техника выполнения |
| 2 | Броски мяча в движении (10 бросков с 5 точек) | Кол-во попаданий в кольцо. |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. | Техника выполнения. |

2 раза в год. В начале и в конце года.

Условия реализации программы.

| | ТЕСТ | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18лет |
|----|---|--------|--------|--------|-------|
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 9.5 | 8,9 | 8,8 | 8,6 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 165 | 185 | 195 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 1мин (раз) | 80 | 95 | 105 | 115 |
| 4. | Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 20 | 22 | 23 | 24 |

Тренировки проводятся в спортивном зале школы.

Учитывается материально-техническое оснащение, используется следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами,
- щиты тренировочные с кольцами,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- гимнастический трамплин,
- доска настенная для объяснения комбинаций,
- насос ручной,
- мячи баскетбольные № 5,6,
- фишки,
- секундомеры,
- медицинская аптечка,
- набивные мячи различной массы,
- скакалки,
- обручи,
- гантели,
- табло перекидное
- документация (папка) по правилам проведения соревнований, жесты судьи, предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу и т.д.
- для участия в соревнованиях и матчевых встречах имеется специальная форма, манишки.

Информационное обеспечение.

1.Методическая литература:

- 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>
- Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.
- Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010. Андрианова Н.А., Рудницкая А.А. (перевод) Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетболистов. – Москва: Издательство «Э», 2017.

2.Периодические и здания: журналы «Физическая культура в школе».