

**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 юношей 13-17 лет  
Срок реализации – 3 года

Составитель –  
Учитель физической культуры  
Малюкина Н.Б.

г. Сыктывкар  
2021 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
	<b>Всего часов:</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>420</b>

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
<b>1 раздел</b>				
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>1</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены. История развития баскетболу.	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>		
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		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
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		
<b>Техническая подготовка</b>		<b>5</b>		
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		
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>5</b>		
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		
<b>Контрольные игры</b>		<b>6</b>		
26, 27	Подготовка к первенству района	2		
28, 29	Подготовка к первенству района	2		
30, 31	Подготовка к первенству района	2		
<b>Контрольные испытания, тесты</b>		<b>2</b>		
32	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
33	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
2 раздел				
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>1</b>		
34	Первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса. Ответственность каждого за свое	1		

	здоровье и физическое развитие.			
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>		
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		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
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		
<b>Техническая подготовка</b>		<b>4</b>		
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		
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>5</b>		
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.			
<b>Контрольные соревнования</b>		<b>5</b>		
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				
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>1</b>		
61	Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе.	1		
<b>Контрольные испытания, тесты</b>		<b>1</b>		
62	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>		
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		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
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		
<b>Техническая подготовка</b>		<b>14</b>		
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		
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>14</b>		
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.			
<b>4 раздел</b>				
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>1</b>		
105	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>		
106, 107	Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		
108, 109	Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>6</b>		
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		
<b>Техническая подготовка</b>		<b>12</b>		
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.			
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>11</b>		
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		
<b>Контрольные испытания, тесты</b>		<b>2</b>		
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.