

**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

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизна.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы, юноши формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности.

Программа состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 13 до 17 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 (академический час - 40 мин.); в год 140 часов; за 3 года 420 часов (при продолжительности учебного года 35 недель).

Формы и режим занятий.

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

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

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

Режим занятий: 2 раза в неделю – по 2 часа (академический - 40 мин).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

- 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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- 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 культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Предметные:

- 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.

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 – 5 часов (15 часов)

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей.

Тема 2. Гигиена.

Понятие о телосложении человека. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Участие спортсменов России и Республики Коми в международных соревнованиях по баскетболу.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Правила соревнований по КЭС-баскетболу, стритболу.

Тема 4. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

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

2. 1. Общая и специальная физическая подготовка - 50 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. 2. Основы техники и тактики игры - 70 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с оббеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 15 часов (45 часов)

3. 1. Контрольные игры и соревнования - 10 часов.

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

3.2. Контрольные испытания- 5 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	Количество часов	Количество часов	Всего
-------	-----------------------------	------------------	------------------	------------------	-------

		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	5	5	5	15
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
	основы тактики игры	35	35	35	105
	основы техники игры	35	35	35	105
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	15	15	15	45
	контрольные игры и соревнования	10	10	10	30
	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 четверть				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		2		
1	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей.	1		
2	1. Понятие о телосложении человека. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Участие спортсменов России и Республики Коми в международных соревнованиях по баскетболу.	1		
Общая физическая подготовка		6		
3,4	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с мячами.	2		
5,6	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с игры с бегом, прыжками.	2		
7,8	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		
9,10	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	2		
11, 12	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	2		
13,	Передача мяча одной рукой.	2		

14	Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории.			
15, 16	Передача мяча одной рукой. 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.	2		
Техническая подготовка		5		
17, 18	Техника нападения Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение приставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	2		
19, 20	Техника нападения Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение приставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	2		
21	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		
22	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	1		
23, 24	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	2		
25, 26	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча.	2		
Контрольные игры		5		
27, 28	Подготовка к первенству района	2		
29, 30	Подготовка к первенству района	2		
31	Подготовка к первенству района	1		
Контрольные испытания, тесты		2		
32	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
33	Проверка функциональной и физической подготовки команды.	1		
2 четверть				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
34	Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Правила соревнований по КЭС-	1		

	баскетболу, стритболу.			
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.	1		

		5
56		1
57		1
58		1
59		1
60		1
	3	
		1
61		1
		1
62		1
		6
63,		2
64		
65,		2
66		
67,		2
68		
		8
69,		2
70		
71,		

	нападении.			
81, 82	Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Выбивание мяча при ведении.	2		
83, 84	Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Выбивание мяча при ведении.	2		
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	2		

	прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.			
103, 104	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		
4 четверть				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1		
105	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.	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 высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага.	2		
112, 113	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.	2		
114, 115	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.	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	2		

	противника с изменением скорости.			
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 роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		
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		

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности (успешное выступление на первенстве района), в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Ученик будет уметь демонстрировать:

- 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.

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	Упражнение выполнять

	игрока)	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.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 НБА: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетболистов. – Москва: Издательство «Э», 2017.

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