

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №121
г. Екатеринбург

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2023 № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №121

Е.Г. Гунба
Приказ № 01-01-09/343 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся:
15-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Смирнова Наталья Львовна
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург 2023

Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Баскетбол
Автор-составитель	Смирнова Н.Л.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	15-17 лет
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	Программа «Баскетбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план обучения 1 год обучения	5
	Содержание учебного плана обучения	5
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график 1 год обучения	7
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации	13
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методическое обеспечение	14
2.6.	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о спортивных играх, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол формирует жизненно важные двигательные навыки и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности творческого отношения к деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью совершенствования деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек.

Объем освоения программы: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, 1 час равен 45 минутам.

– 339 часов в год;

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, 1 час равен 45 минутам – 342 часов в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся 15-17 лет.

Учебный год начинается: 1 сентября

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Целью программы спортивных игр является всестороннее физическое развитие учащихся, воспитание мужественных, здоровых и жизнерадостных, стремящихся к духовному богатству, моральной чистоте и физическому совершенствованию.

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения.

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Основы знаний	14	14	0	тесты беседа объяснение наблюдение рефлексия
2	Специальная подготовка техническая	201	0	201	
3	Специальная подготовка тактическая	60	0	60	
4	Контрольные испытания (тесты)	18	0	18	
5	ОФП	29	0	29	
6	Соревнования	20	0	20	
		342	14	328	

Содержание учебного плана

Основы знаний. Правила баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Овладение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двухсторонняя игра.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 и, 2-3х30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (масса от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительного сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворотов на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (205 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования. Принять участие в трех соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся должны:

знать:

- необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования;
- знание правил игры;
- навыки простейшего судейства.

уметь:

- играть в баскетбол;
- играть в команде (сформированные коммуникативные способности);
- соблюдать правилами безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1.	сентябрь	Лекция, беседа		3	Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (баскетбол). История возникновения баскетбола.	Наблюдение
2.	сентябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование техники передвижений.	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование техники передвижений, остановок.	Наблюдение
4.	сентябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Наблюдение
5.	сентябрь	Практическое занятие	3		Ведение с изменением направления и скорости.	Наблюдение
6.	сентябрь	Практическое занятие	3		Тестирование физических качеств.	тест
7.	сентябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Наблюдение
8.	сентябрь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя руками с места и со сменой мест.	Наблюдение
9.	сентябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) рукой.	Наблюдение
10.	сентябрь	Практическое занятие	3		Ведение с изменением направления и скорости.	Наблюдение
11.	сентябрь	Практическое занятие	3		ОФП: парные и групповые упражнения.	Наблюдение

12.	сентябрь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя руками с места и со сменой мест.	Наблюдение
13.	сентябрь	Практическое занятие	3		Ведение с изменением направления и скорости.	Наблюдение
14.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски со средних и дальних дистанций с места.	Наблюдение
15.	октябрь	Практическое занятие	3		Тестирование физических качеств.	Тест
16.	октябрь	Практическое занятие	3		Бросок одной рукой из-под кольца в движении после ведения.	Наблюдение
17.	октябрь	Практическое занятие	3		ОФП: парные и групповые упражнения.	Наблюдение
18.	октябрь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	Наблюдение
19.	октябрь	Практическое занятие	3		Бег с изменением скорости и направления. ОФП.	Наблюдение
20.	октябрь	Теоретическое занятие	2	1	Правила игры. Совершенствование остановки в два шага.	Обсуждение
21.	октябрь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой от плеча.	Наблюдение
22.	октябрь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой от плеча.	Наблюдение
23.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски в движении без ведения.	Наблюдение
24.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски в кольцо после ловли с остановкой.	Наблюдение
25.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски в кольцо после ловли с остановкой.	Наблюдение
26.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски в кольцо после ведения с остановкой.	Наблюдение
27.	октябрь	Практическое занятие	3		Броски в кольцо после ведения с остановкой.	Наблюдение
28.	ноябрь	Практическое занятие	3		Повороты вперед и назад, на месте; мини-баскетбол.	Наблюдение
29.	ноябрь	Практическое занятие	3		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Наблюдение
30.	ноябрь	Практическое занятие	3		ОФП: стартовые рывки с места, бег.	Наблюдение
31.	ноябрь	Практическое занятие	3		Жонглирование баскетбольными мячами.	Наблюдение
32.	ноябрь	Практическое занятие	3		Броски в кольцо справа и слева с места.	Наблюдение
33.	ноябрь	Практическое занятие	3		Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) рукой.	Наблюдение
34.	ноябрь	Практическое занятие	3		ОФП: парные и групповые упражнения.	Наблюдение

35.	ноябрь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.	Наблюдение
36.	ноябрь	Практическое занятие	3		Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой.	Наблюдение
37.	ноябрь	Практическое занятие	3		Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой.	Наблюдение
38.	ноябрь	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: а) передвижения защитника б) вырывание и выбивание (статическое) мяча.	Наблюдение
39.	ноябрь	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: а) вырывание и выбивание (в момент ведения) мяча.	Наблюдение
40.	ноябрь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля катящего мяча.	Наблюдение
41.	декабрь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Наблюдение
42.	декабрь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках.	Наблюдение
43.	декабрь	Практическое занятие	3		Передача мяча на месте, при встречном движении.	Наблюдение
44.	декабрь	Практическое занятие	3		Передача мяча на месте с отскоком от пола.	Наблюдение
45.	декабрь	Практическое занятие	3		Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.	Наблюдение
46.	декабрь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.	Наблюдение
47.	декабрь	Практическое занятие	3		Обманные действия: - передача на месте - при ведении	Наблюдение
48.	декабрь	Практическое занятие	3		Обманные действия: - при бросках.	Наблюдение
49.	декабрь	Практическое занятие	3		Броски со средних и дальних дистанций с места.	Наблюдение
50.	декабрь	Практическое занятие	3		Тестирование физических качеств.	Контрольные испытания
51.	декабрь	Практическое занятие	3		Тестирование технических качеств.	Контрольные испытания

52.	декабрь	Практическое занятие	3		Броски в движение после ведения (с одного шага).	Наблюдение
53.	декабрь	Практическое занятие	3		Соревнования.	Наблюдение
54.	январь	Практическое занятие	3		Стремительное нападение (быстрый отрыв, в том числе эшелонирование) – командные действия.	Наблюдение
55.	январь	Практическое занятие	3		Ловля мяча с полутскока. Ловля высоко летящего мяча.	Наблюдение
56.	январь	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: а) перехват мяча, накрывание б) борьба за мяч, не попавший в корзину.	Наблюдение
57.	январь	Практическое занятие	3		Групповые действия в тройках: - передача мяча двумя руками от груди.	Наблюдение
58.	январь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя руками с места и со сменой мест.	Наблюдение
59.	январь	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя руками с места и со сменой мест.	Наблюдение
60.	январь	Практическое занятие	3		Бег с изменением скорости и направления. ОФП.	Наблюдение
61.	январь	Теория практика	2	1	Правила игры. Мини-баскетбол (соревнования).	Наблюдение
62.	январь	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.	Наблюдение
63.	февраль	Практическое занятие	3		Броски в движение после ведения (с одного шага).	Наблюдение
64.	февраль	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча в движение.	Наблюдение
65.	февраль	Практическое занятие	3		ОФП: акробатические упражнения.	Наблюдение
66.	февраль	Практическое занятие	3		Передача мяча на месте с отскоком от пола.	Наблюдение
67.	февраль	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: а) передвижения защитника.	Наблюдение
68.	февраль	Практическое занятие	3		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Наблюдение
69.	февраль	Практическое занятие	3		Передача мяча на месте, при встречном движении.	Наблюдение
70.	февраль	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: б) вырывание и выбивание (статическое) мяча.	Наблюдение

71.	февраль	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля катящего мяча.	Наблюдение
72.	февраль	Практическое занятие	3		Индивидуальные действия: - сочетание приемов и финтов с выбором места на площадке.	Наблюдение
73.	февраль	Практическое занятие	3		Индивидуальные действия: - освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.	Наблюдение
74.	март	Практическое занятие	3		Выведение мяча без зрительного контроля.	Наблюдение
75.	март	Практическое занятие	3		ОФП: кроссовый бег.	Наблюдение
76.	март	Теория		3	Развитие баскетбола.	Наблюдение
77.	март	Практическое занятие	3		Броски в движение после ведения (с двух шагов).	Наблюдение
78.	март	Практическое занятие	3		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Наблюдение
79.	март	Практическое занятие	3		Техника овладения мячом: а) перехват мяча, накрывание.	Наблюдение
80.	март	Практическое занятие	3		Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.	Наблюдение
81.	март	Практическое занятие	3		Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.	Наблюдение
82.	март	Практическое занятие	3		Групповые действия в парах: - «передай мяч партнеру и выйди под кольцо».	Наблюдение
83.	март	Практическое занятие	3		Групповые действия в парах: - «передай мяч партнеру и выйди под кольцо».	Наблюдение
84.	март	Практическое занятие	3		Групповые действия в парах: - подстраховка (в защите).	Наблюдение
85.	март	Теория		3	Жесты судей.	Наблюдение
86.	март	Практическое занятие	3		Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	Наблюдение
87.	апрель	Практическое занятие	3		Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	Наблюдение
88.	апрель	Теория		3	Развитие баскетбола	Наблюдение

89.	апрель	Практическое занятие	3		Бросок одной рукой с замаха. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
90.	апрель	Практическое занятие	3		Противодействия индивидуальной игры в нападении (персональная защита): - соблюдение дистанции.	Наблюдение
91.	апрель	Практическое занятие	3		Противодействия индивидуальной игры в нападении (персональная защита): - соблюдение дистанции.	Наблюдение
92.	апрель	Практическое занятие	3		Противодействия индивидуальной игры в нападении (персональная защита): - соблюдение «правила треугольника».	Наблюдение
93.	апрель	Практическое занятие	3		Противодействия индивидуальной игры в нападении (персональная защита): - соблюдение «правила треугольника».	Наблюдение
94.	апрель	Практическое занятие	3		Противодействия индивидуальной игры в нападении (персональная защита): - выбивание, вырывание, перехват (при численном меньшинстве 1х2).	Наблюдение
95.	апрель	Практическое занятие	3		Ловля высоко летящих мячей в прыжке.	Наблюдение
96.	апрель	Практическое занятие	3		Ловля высоко летящих мячей после отскока от щита.	Наблюдение
97.	апрель	Практическое занятие	3		Передача мяча одной рукой переводом.	Наблюдение
98.	апрель	Практическое занятие	3		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2.	Наблюдение
99.	май	Практическое занятие	3		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3:3.	Наблюдение
100.	май	Практическое занятие	3		Совершенствование технических элементов в баскетболе.	Наблюдение
101.	май	Практическое занятие	3		Совершенствование технических элементов в баскетболе.	Наблюдение

102.	май	Практическое занятие	3		Совершенствование тактических действий в баскетболе.	Наблюдение
103.	май	Практическое занятие	3		Совершенствование тактических действий в баскетболе.	Наблюдение
104.	май	Практическое занятие	3		Тестирование физических качеств. Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
105.	май	Практическое занятие	3		Тестирование технических качеств. Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
106.	май	Практическое занятие	3		ОФП: прыжковые упражнения.	Наблюдение
107.	май	Практическое занятие	3		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Наблюдение
108.	май	Практическое занятие	3		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Наблюдение
109	май	Практическое занятие	3		ОФП: круговая тренировка	Наблюдение
110	май	Практическое занятие	3		ОФП: круговая тренировка	Наблюдение
111	май	Практическое занятие	3		Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
112	май	Практическое занятие	3		Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
113	май	Практическое занятие	3		Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
114	май	Практическое занятие	3		Двухсторонняя игра.	Контр. испытание
			328	14		
		Всего	342			

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. стойки для обводки – 12 шт.
4. гимнастическая стенка – 6 пролетов
5. гимнастические скамейки – 4 шт.
6. гимнастические маты
7. скакалки – 20 шт.
8. мячи набивные различной массы
9. гантели различной массы
10. мячи баскетбольные
11. насос ручной со штуцером

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств

2.4. Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки.

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углом 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5,7	4,5	3.50,0
4	210	6,0	4,7	4.00,0
3	200	6,2	5,0	4.20,0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

2.5. Методическое обеспечение

В учебно-воспитательной работе заложен *принцип* совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядные пособия, видеофильмы.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

2.6. Список литературы

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов./авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 9-е изд.. – Москва «Просвещение», 2012г.
2. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2011.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
6. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
7. Л.Е.Дружининой «Технико-тактическая подготовка в детском и юношеском баскетболе»
8. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972481

Владелец Гунба Елена Германовна

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024