

**Управление народного образования Администрации Кетовского МО
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа им. Белоусова Д.А.»**

Принята (согласована) на заседании педагогического совета от «30» августа 2024 г. протокол № 1

Утверждаю:
директор МКОУ «Каширинская СОШ им. Белоусова Д.А.»

Н.Б.
Головизнина

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Варлаков И.А.
педагог дополнительного образования

с. Каширино, 2024

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/составителя	Варлаков Игорь Анатольевич
Учреждение	МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»
Наименование программы	Баскетбол
Детское объединение	учащиеся 5-11 классов
Тип программы	модифицированная
Направленность деятельности	образовательная
Образовательная область	спорт
Срок обучения	1 учебный год
Возраст обучающихся	11-18 лет
Метод освоения содержания образования	устный, наглядный
Уровень реализации программы	ознакомительный
Организация деятельности обучающихся	групповая
Продолжительность реализации программы	Долгосрочная
С какого года реализуется программа	2018

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	стр. 2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты	5
1.3. Учебный план	7
1.4. Содержание учебно-тематического плана	8
1.5. Календарно – тематический план	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	25
2.4. Список литературы	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил - СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;
- Устава МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр».

Ключевая педагогическая идея программы в том, что обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и

временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-оздоровительная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

Актуальность программы обусловлена тем, что баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Уровень реализации программы – стартовый (начальный, ознакомительный).

Адресат программы – учащиеся 5-11 классов.

Объем программы - программа занятий рассчитана на 204 занятия.

Формы обучения – очная, групповая, индивидуальная.

Срок освоения программы рассчитан на 1 год занятий. Предполагаемый состав группы — 15-20 человек.

Режим занятий – два раза в неделю по 2 часа с перерывами по 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты:

Цели программы:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей .
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

• расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.
- Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

• **Личностные результаты:**

- – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- – воспитание морально-этических и волевых качеств;
- – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – умение оказывать помощь своим сверстникам.

• **Метапредметные результаты:**

- – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

• **Предметные результаты:**

- – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- – владеть основами судейства игры в баскетбол

• В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся должны: **знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- **уметь**
 - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
 - выполнять технические приемы и тактические действия;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.
- Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Развитие баскетбола в России	2	2		
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6		
3	Общая и специальная физическая подготовка	64	4	60	
4	Основы техники и тактики игры	120	1	119	
5	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	
6	Тестирование	2	0	2	
	Итого	204	14	190	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка:

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
 2. Специальная физическая подготовка
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка:

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1.5.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во занятий	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Развитие баскетбола в России		1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа).		
2			1	Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1,5	Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.		
4	Общая и специальная физическая подготовка		1,5	Передача и ловля мяча на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
5	Основы техники и тактики игры		1,5	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением.		
6	Контрольные игры и соревнования		0,5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол.		
7	Тестирование		1	Двухсторонняя игра.		

8			1,5	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии.		
9			1,5	Жестикуляция судей игры.		
10			1	Двухсторонняя игра.		
11			1,5	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении.		
12			0,5	Правила игры.		
13			1	Двухсторонняя игра.		
14			1,5	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину.		
15			0,5	Остановка в прыжке.		
16			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3		
17			1	Общая физическая подготовка учащихся. Обучение стытки баскетболиста.		
18			1	Обучение остановки прыжком.		
19			1	Учебные игры.		
20			2	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа). Правила игры в баскетбол (дискуссия).		
21			1	Двухсторонняя игра.		
22			2	Техника игры: ведение		

				баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.		
23			1	Двухсторонняя игра.		
24			1,5	Общая физическая подготовка учащихся.		
25			0,5	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Баскетбольная игра «33».		
26			1	Двухсторонняя игра.		
27			2	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Совершенствование перемещения по площадке.		
28			1	Двухсторонняя игра.		
29			2	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.		
30			1	Двухсторонняя игра.		
31			2	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.		
32			1	Двухсторонняя игра.		
33			1	Общая физическая подготовка (полоса препятствий).		
34			0,5	Правила игра в		

				стритбол.		
35			1,5	Учебные игры в стритбол.		
36			2	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках.		
37			1	Двухсторонняя игра.		
38			3	Товарищеские встречи с командами школ		
39			1	Общая физическая подготовка учащихся.		
40			1	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча.		
41			1	Двухсторонняя игра.		
42			3	Техника игры: ведение баскетбольного мяча (левой, правой, попеременно); совершенствование бросков в корзину (двумя руками от груди, из-за головы).		
43			1	Двухсторонняя игра.		
44			1	О.Ф.П. (полоса препятствий в спортивном зале).		
45			1	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча).		
46			1	Двухсторонняя игра.		
47			1	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча.		
48			1,5	Правила игры (самоанализ).		

49			1	Двухсторонняя игра.		
50			1	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам		
51			1	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.		
52			1	Двухсторонняя игра.		
53			1,5	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.		
54			0,5	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом».		
55			1	Двухсторонняя игра.		
56			3	Товарищеские встречи с командами школ		
57			2	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач. Совершенствование ловли мяча в различных условиях.		
58			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
59			1	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.		
60			1	Подвижные игры с элементами ведения мяча и бросания в корзину.		
61			1	Двухсторонняя игра.		
62			1	О.Ф.П. (силовой комплекс).		
63			1	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.		
64			1	Двухсторонняя игра		

				и самоанализ.		
65			1,5	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.		
66			0,5	Правила игры (показ детьми).		
67			1	Двухсторонняя игра.		
68			2	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры (ловля, ведение, броски, защита).		
69			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
70			1,5	Общая физическая подготовка.		
71			0,5	Эстафеты с элементами баскетбола.		
72			1	Двухсторонняя игра.		
73			1,5	Общая физическая подготовка.		
74			0,5	П/и с элементами баскетбола.		
75			1	Двухсторонняя игра.		
76			2	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Броски по кольцу с боку.		
77			1	Двухсторонняя игра.		
78			1	Тактика: командные действия.		
79			0,5	Понятие о системе игры (беседа).		
80			0,5	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование).		
81			1	П/и с элементами		

				изученных ранее упражнений.		
82			1,5	Совершенствование изученных ранее баскетбольных упражнений.		
83			0,5	Задачи постепенного нападения – тактики игры (беседа).		
84			1	Двухсторонняя игра.		
85			1,5	Совершенствование отвлекающих действий (финты).		
86			0,5	Совершенствование различных вариантов остановки. Бросок в корзину со штрафной линии.		
87			1	Двухсторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.		
88			3	Товарищеские встречи с командами школ		
89			1	Общая физическая подготовка баскетболистов.		
90			0,5	Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях.		
91			0,5	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях.		
92			1	Двухсторонняя игра и самоанализ.		
93			1,5	Совершенствование разыгрывание комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты).		
94			1,5	Двухсторонняя игра и самоанализ.		

95			1	Общая физическая подготовка (полоса препятствий в спортивном зале).		
96			1	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча.		
97			1	Двухсторонняя игра.		
98			1,5	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.		
99			0,5 1	П/и «Вызов номеров с баскетбольным мячом». Двухсторонняя игра.		
100			1	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.		
101			0,5	Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.		
102			0,5 1	Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).		
103			1	О.П.П. (силовое и скоростное развитие).		
104			0,5	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях.		
105			0,5	Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны.		
106			1	Двухсторонняя игра.		
107			1,5	Тактика защита: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча.		
108			0,5	Проведение эстафет с баскетбольными мячами.		

			1	Двухсторонняя игра.		
109			1	Совершенствование перехвата мяча вовремя передач.		
110			1	Совершенствование атакующих маневров в парах.		
111			1	Двухсторонняя игра.		
112			1	О.Ф.П. (развитие ловкости и выносливости).		
113			1	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо.		
114			1	Двухсторонняя игра.		
115			3	Товарищеские встречи с командами школ		
116			1,5	Тактика: защита-опека соперника. Предназначение (рассказ).		
117			0,5	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину.		
118			1	Двухсторонняя игра.		
119			2	Специальная подготовка баскетболиста.		
120			1	Двухсторонняя игра.		
121			0,5	Роль О.Ф.П. в спортивной игре (беседа).		
122			0,5	Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).		
123			2	Двухсторонняя игра в стритбол.		
124			2	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Повороты и их		

			1	варианты. Двухсторонняя игра.		
125			1	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).		
126			1	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно).		
127			1	Двухсторонняя игра.		
128			1	Общая физическая подготовка.		
129			1	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.		
130			1	Совершенствование броска в корзину после ведения.		
131			1	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты).		
132			1	Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).		
133			1	Двухсторонняя игра.		
134			2	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование бросков после ведения. Правила игры (дискуссия).		
135			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
136			1	Совершенствование техники дриблинга		

			0,5	(различные упражнения для овладения техникой). Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча.		
			1,5	Двухсторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.		
137			1	Изучение и совершенствование отвлекающих действий.		
138			0,5	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны.		
139			1	Двухсторонняя игра.		
140			1	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале).		
141			1	Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча).		
142			1	Двухсторонняя игра		
143			1	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих).		
144			1	Правила игры (дискуссия).		
145			1	Двухсторонняя игра.		
146			0,5	Совершенствование перехватов мяча во время передач.		
147			0,5	Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.		

148			2	Двухсторонняя игра в стритбол.		
149			1	Общая физическая подготовка.		
150			1	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения.		
151			1	Совершенствование бросков в кольцо после ведения.		
152			1	Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину.		
153			1	Проведение эстафет с баскетбольным мячом.		
154			1	Двухсторонняя игра.		
155			3	Просмотр кинофильма с баскетбольной тематикой.		
156			1	Общая физическая подготовка. Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча.		
157			1	Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.		
158			1	Двухсторонняя игра.		
159			3	Товарищеские встречи с командами школ		
160			3	Общая и специальная подготовка учащихся)на стадионе).		
161			0,5	Изучение и совершенствование постановки заслонов.		

162			1	Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты).		
163			1,5	Двухсторонняя игра.		
164			3	Просмотр игр НБА, дискуссия, беседа.		
165			1	Обучение действиям нападающих при их численном превосходстве.		
166			2	Двухсторонняя игра.		
167			1 2	Совершенствование техники нападения: перемещения на площадке (различные варианты); повороты и их варианты. Двухсторонняя игра в стритбол.		
168			1	Совершенствование ранее изученных баскетбольных упражнений.		
169			1	Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны.		
170			1	Двухсторонняя игра.		
171			2	Общая физическая подготовка (кросс по пересеченной местности).		
172			1	Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.		
173			3	Просмотр кинофильма с баскетбольной тематикой.		
174			3	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двухсторонняя игра.		

175			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		
176			1	Двухсторонняя игра.		

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель.	34 недели
Первое полугодие.	С 01.09.20__ г. по 31.12.20__ г., 17 учебных недель
Выходные дни.	С 01.01.20__ г. по 09.01.20__ г.
Второе полугодие.	С 10.01.20__ г. по 31.05.20__ г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация в конце учебного года (итогового контроля по завершению программы)	май

2.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы контроля:

Виды контроля	Формы контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опрос
Итоговый контроль	Проверка техники игры
	Проведение итогового занятия - игра с приглашением родителей.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше

12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

2.4. Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.