

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волжский городской лицей»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете МОУ «ВГЛ»
№ 12 от 28.08.2023 года

«Утверждаю»
Директор МОУ «ВГЛ»
Г.М. Захарова
Приказ № 3108006/д от 31.08.2023 года



Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающего вида
«Баскетбол»
2023-2024 учебный год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 306

Фамилия И.О. , должность разработчика (ов) программы: учитель физической культуры Зайцева Ольга Владимировна

Раздел 1. Комплекс характеристик образования

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».

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. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий, технические моменты.

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 11-16 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.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов, содействовать укреплению здоровья детей 11-16 лет.

Задачи:

- 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;
- воспитания гигиенических навыков и правильного режима;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

1.3 Объем программы.

Объем данной программы рассчитана на систему четырехразовых занятий в неделю продолжительностью: 1 час 40 минут (плюс 10 минут). 34 учебные недели при нагрузке – 9 часов (Всего: 306 часов). 242 часа практической и 64 часа методической работы.

1.4 Содержание программы

Программа структурирована 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., В.И.Лях). 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 передачи, прием, ведение и броски в кольцо.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение. Исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, можно 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, 2019). 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.

1.5. Планируемые результаты:

После прохождения учебного материала учащийся должен:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы.	Всего	Теор. занятие	Практич. занятие	Формы промежуточного/текущего контроля
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Тема 1.1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Тема 1.2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Тема 1.3. Физическая подготовка баскетболиста. Тема 1.4. Техническая подготовка баскетболиста. Тема 1.5. Тактическая подготовка баскетболиста. Тема 1.6. Соревновательная деятельность баскетболиста. Тема 1.7. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Тема 1.8. Правила судейства соревнований по баскетболу. Тема 1.9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	34 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4	34 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4		текущий
2	Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами. Тема 2.2. Подвижные игры. Тема 2.3. Эстафеты, полоса препятствий. Тема 2.4. Акробатические упражнения.	36 20 2 6 8		36 20 2 6 8	текущий, рубежный.
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Упражнения для развития скорости движений баскетболиста. Тема 3.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	32 8 8 8 8		32 8 8 8 8	Текущий, рубежный.

4	Раздел 4. Техническая подготовка.	140		140	Текущий , рубежны й
	Упражнения без мяча:	38		38	
	Тема 4.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземление на одну с разной скоростью.	8		8	
	Тема 4.2. Передвижения приставными шагами правым (левым) боком: в одном и в разных направлениях.	8		8	
	Тема 4.3. Передвижения правым-левым боком.	2		2	
	Тема 4.4. Передвижения в стойке баскетболиста.	2		2	
	Тема 4.5. Остановка прыжком после ускорения.	2		2	
	Тема 4.6. Остановка в один шаг после ускорения.	2		2	
	Тема 4.7. Остановка в два шага после ускорения.	2		2	
	Тема 4.8. Повороты на месте.	2		2	
	Тема 4.9. Повороты в движении.	2		2	
	Тема 4.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.	4		4	
	Тема 4.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.	4		4	
	Раздел 5 Ловля и передачи мяча	102		102	
	Тема 5.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.	8		8	
	Тема 5.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.	8		8	
	Тема 5.3. Двумя руками от груди в движении.	8 8		8 8	
	Тема 5.4. Передача одной рукой с шагом вперед.	8		8	
	Тема 5.5. Передача одной рукой после ведения мяча.	8		8	
	Тема 5.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.	8		8	
Тема 5.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.	8		8		
Тема 5.8. Передача одной рукой снизу от пола.	8		8		
Тема 5.9. Ловля мяча после полукотскока.	8		8		
Тема 5.10. Ловля высоко летящего мяча.	8		8		
Тема 5.11. Ловля катящего мяча, стоя на месте.	6		6		
Тема 5.12. Ловля катящегося мяча в движении.					
Итого объем программы:	242	34	208		

2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.1.Развитие б-бола в России и за рубежом.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
2	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.1.Развитие б-бола в России и за рубежом.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
3	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.2.Общая характеристика подготовки спортсмена.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
4	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.3.Физическая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
5	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.3.Физическая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
6	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.4.Техническая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
7	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.4.Техническая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
8	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.4.Тактическая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
9	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.4.Тактическая подготовка баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
10	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.5.Соревновательная деятельность баскетболиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
11	09		14.10	Индив.-	2	Тема	Спорт.	Наблю

				игров.		1.5.Соревновательная деятельность баскетболиста.	зал	дение, опрос.
12	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.6.Организация и проведение соревнований по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
13	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.6.Организация и проведение соревнований по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
14	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.7.Правила судейства соревнований по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
15	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.7.Правила судейства соревнований по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
16	09		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.8.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
17	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 1.8.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий по б-болу.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
						Раздел 2. Физическая подготовка		
18	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
19	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
20	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
21	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, Тестирование.
22	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
23	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.

24	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
25	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
26	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
27	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.1. ОРУ с партнером, с весом, с предметами.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
28	10		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.2. Подвижные игры.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
29	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.2. Подвижные игры.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
30	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.2. Подвижные игры.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
31	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.2. Подвижные игры.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
32	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.3. Эстафеты, полоса препятствий.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
33	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.3. Эстафеты, полоса препятствий.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
34	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.3. Эстафеты, полоса препятствий.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
35	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.3. Эстафеты, полоса препятствий.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
36	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.4. Акробатические упражнения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
37	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.4. Акробатические упражнения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
38	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.4. Акробатические упражнения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
39	11		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 2.4. Акробатические	Спорт. зал	Наблюдение,

						упражнения.		тестиро вание.
						Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		
40	11		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты движений б- болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
41	11		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты движений б- болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
42	11		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты движений б- болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
43	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты движений б- болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, Тестир ование.
44	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.2. Упражнения для развития спец. выносливости б- болиста	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
45	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.2. Упражнения для развития спец. выносливости б- болиста	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
46	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.2. Упражнения для развития спец. выносливости б- болиста	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
47	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.2. Упражнения для развития спец. выносливости б- болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, тестиро вание.
48	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств б-болиста.	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.
49	12		14.10	Индив.- игров.	2	Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт. зал	Наблю дение, опрос.

						б-болиста.		
50	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
51	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
52	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
53	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.5. Упражнения для развития ловкости б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
54	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.5. Упражнения для развития ловкости б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
55	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 3.5. Упражнения для развития ловкости б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
						Раздел 4. Техническая подготовка. Упражнения без мяча		
56	12		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.1. Прыжок вверх-вперед, толчком одной и приземлением на одну ногу с разной скоростью.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
57	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.1. Прыжок вверх-вперед, толчком одной и приземлением на одну ногу с разной скоростью.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
58	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.1. Прыжок вверх-вперед, толчком одной и приземлением на одну ногу с разной скоростью.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
59	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.1. Прыжок вверх-вперед, толчком одной и приземлением на одну ногу с разной	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.

						скоростью.		
60	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.2.Передвижения приставными шагами, в одном и различных направлениях.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
61	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.2.Передвижения приставными шагами, в одном и различных направлениях.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
62	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.2.Передвижения приставными шагами, в одном и различных направлениях.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
63	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.2.Передвижения приставными шагами, в одном и различных направлениях.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
64	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.3.Передвижения правым - левым боком.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
65	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.4.Передвижения правым - левым боком.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
66	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.5.Остановка прыжком, после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
67	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.6.Остановка в один шаг, после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование.
68	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.7.Остановка в два шага после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
69	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.8.Повороты на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
70	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Повороты в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
71	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Передвижения в стойке б-болиста.	Спорт. зал	Наблюдение, тестиро

								вание.
72	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Остановка прыжком после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
73	01		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Остановка прыжком после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
74	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Остановка прыжком после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
75	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.9.Остановка прыжком после ускорения.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
76	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.10.Имитация защитных действий против, игрока нападения	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
77	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.10.Имитация защитных действий против, игрока нападения	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
78	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 4.11.Имитация защитных действий против, игрока нападения	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
						Раздел 5 Ловля и передачи мяча		
79	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
80	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
81	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.1. Двумя руками от груди, стоя на месте	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
82	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
83	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.2. Двумя руками от груди, с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
84	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.2. Двумя руками от груди, с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
85	02		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.2. Двумя руками от груди, с	Спорт. зал	Наблюдение,

						шагом вперед.		опрос.
86	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.2. Двумя руками от груди, с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
87	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.3. Двумя руками от груди, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
88	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.3. Двумя руками от груди, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
89	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.3. Двумя руками от груди, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
90	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.3. Двумя руками от груди, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
91	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой от плеча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
92	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой от плеча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
93	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой от плеча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
94	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой от плеча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
95	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
96	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
97	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
98	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.4. Передача одной рукой с шагом вперед.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
99	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.5. Ловля и передача одной рукой после ведения мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
100	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.5. Ловля и передача одной рукой после ведения мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
101	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.5. Ловля и передача одной рукой	Спорт. зал	Наблюдение,

						после ведения мяча.		опрос.
102	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.5. Ловля и передача одной рукой после ведения мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
103	03		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
104	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
105	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
106	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
107	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
108	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
109	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
110	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
111	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.8. Ловля и передача одной рукой снизу от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
112	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.8. Ловля и передача одной рукой снизу от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
113	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.8. Ловля и передача одной рукой снизу от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
114	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.8. Ловля и передача одной рукой снизу от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
115	04		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.10. Ловля мяча после полутскока.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
116	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.9. Ловля мяча после полутскока.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
117	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.9. Передача одной рукой с	Спорт. зал	Наблюдение,

						отскоком от пола.		опрос.
118	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.9. Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
119	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.10. Ловля высоко летящего мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
120	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.10. Ловля высоко летящего мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
121	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.10. Ловля высоко летящего мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
122	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.10. Ловля высоко летящего мяча.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
123	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
124	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
125	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
126	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
127	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.12. Ловля катящегося мяча, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
128	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.12. Ловля катящегося мяча, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.
129	05		14.10	Индив.-игров.	2	Тема 5.12. Ловля катящегося мяча, в движении.	Спорт. зал	Наблюдение, опрос.

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика подготовки.
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, шведская 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 полу отскока.

- 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.

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Таблица оценки тестов.

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0

ведением мяча 2X15 м/сек						
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

2.6. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11-13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
14-16 лет	Д	32-36	38-42	42 и выше
	М	37-41	42-46	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-13 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
14-16 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

Передачи и броски мяча.

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11-12лет	13-14 лет	15-16 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)	23	24	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8	9	10

2.8. Иные компоненты.

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;

2.9. Список литературы.

1. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2013 г.
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2012 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2009-2014.
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2011 года)
5. <http://minstm.gov.ru/> (Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации)
6. <http://www.basket.ru/> (Российская федерация баскетбола)