

Российская Федерация

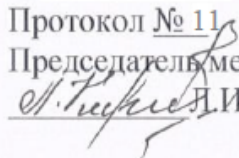
Администрация муниципального образования «Светловский городской округ»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

Принята на заседании методического
(педагогического) совета школы
от 28.06.2022 г.

Протокол № 11

Председатель методического совета

 Я.И. Кириллова



Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 5
от 04.07.2022 г. № 228

Для документов
Директор МБОУ СОШ № 5

 В.Е. Павлов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Фирова Анна Геннадьевна,

педагог дополнительного образования

Документ подписан электронной подписью

Павлов Валерий Евгеньевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

Серийный номер:

4F2DDC28C8BD9B7E8VC994F3D1AADC42A1411A49

Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023

УЦ: Федеральное казначейство

Подписано: 05.07.2022 11:55 (UTC)

гор. Светлый,
2022/2023 учебный год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка

Направленность: Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе Ю.Б. Буйлин, Ю.Д.Портных «Мини-баскетбол в школе» Москва “Просвещение” 2015 год и является предметом дополнительного образования.

Занятия по баскетболу эффективны для разностороннего развития детского организма. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Актуальность: Обучение 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.

Организация

деятельности:

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в году – 70. Возрастная категория учащихся 14-18 лет.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Цель программы - развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

2. Развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

3. Воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально - эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

Программа включает теоретические и практические занятия по баскетболу.

Новизна и актуальность программы также заключается в сочетании различных форм работы, направленных на дополнение и углубление истории баскетбола, ведение мяча, работа над прыжками, проявление выносливости.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14- 18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев (1 учебный год). На полное освоение программы требуется 70 часов, включая

индивидуальные занятия, спортивные соревнования, практикумы, тренинги, практическую деятельность.

Форма обучения – очная, также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения (дистанционное).

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение - свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей, наполняемость групп – 15 человек, которые комплектуются из разновозрастных обучающихся. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 70 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями и началом занятий дополнительного образования составляет не менее 30 минут.

Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Календарный учебный график:

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

Количество часов в год – 70 час.

Количество часов в неделю – 2 час.

Количество занятий в неделю – 1 занятие.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования.
3. Практический метод.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Содержание программы:

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры.

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Оценочные материалы:

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Виды упражнений:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-подготовительные упражнения:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и бег, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном

количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Требования к уровню подготовки обучающихся

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Оценка достижения учащимися планируемых результатов

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- основы правил соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию;
- основные приёмы закаливания.

Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста;
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты.

Обладать:

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции Развить качества личности;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость учащихся;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Требования к знаниям и умениям обучающихся, к концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» для учащихся 14-18 лет

Количество часов: всего 70 час.; в неделю - 2 час.

Ориентирована на литературу: Ю.Б. Буйлин, Ю.Д.Портных «Мини-баскетбол в школе» Москва “Просвещение” 2015 год

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26
4.	Основы техники и тактики игры	30	4	26
5.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
Итого:		70	12	58

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» для учащихся 14-18 лет

Количество часов: всего 70 час.; в неделю - 2 часа.

Ориентирована на литературу: Ю.Б. Буйлин, Ю.Д.Портных «Мини-баскетбол в школе» Москва «Просвещение», 2015 г.

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		16.45-18.15	Беседа. Групповая	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
2.		16.45-18.15	Групповая	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
3.		16.45-18.15	Игровая	2	Контрольные испытания. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля
4.		16.45-18.15	Групповая	2	Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
5.		16.45-18.15	Групповая	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
6.		16.45-18.15	Групповая	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
7.		16.45-18.15	Групповая	2	Совершенствование техники Передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
8.		16.45-18.15	Групповая	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
9.		16.45-18.15	Групповая	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
10.		16.45-18.15	Игровая	2	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля

11.		16.45-18.15	Групповая	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
12.		16.45-18.15	Групповая	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная с мячом	Спортивный зал	Групповая форма контроля
13.		16.45-18.15	Групповая	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
14.		16.45-18.15	Игровая	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
15.		16.45-18.15	Групповая	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
16.		16.45-18.15	Групповая	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
17.		16.45-18.15	Групповая	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля
18.		16.45-18.15	Групповая	2	ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
19.		16.45-18.15	Групповая	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля
20.		16.45-18.15	Групповая	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
21.		16.45-18.15	Групповая	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
22.		16.45-18.15	Групповая	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
23.		16.45-18.15	Групповая	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля

24.		16.45-18.15	Групповая	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
25.		16.45-18.15	Групповая	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
26.		16.45-18.15	Групповая	2	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
27.		16.45-18.15	Групповая	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
28.		16.45-18.15	Групповая	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек условиях жесткого сопротивления	Спортивный зал	Групповая форма контроля
29.		16.45-18.15	Групповая	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля
30.		16.45-18.15	Групповая	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
31.		16.45-18.15	Групповая	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
32.		16.45-18.15	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
33.		16.45-18.15	Групповая	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
34.		16.45-18.15	Групповая	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
35.		16.45-18.15	Игровая	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спортивный зал	Групповая форма контроля

Учитель: Фирова А.Г.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 – ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».
- Письмо Минобрнауки РФ о т 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Приказ Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобразования Российской Федерации от 20 мая 2003 года №28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал
- ✓ Универсальная баскетбольная площадка.
- ✓ Спортивная форма для тренировок,
- ✓ Спортивная форма для выступления на официальных соревнованиях,
- ✓ Спортивный инвентарь: секундомер, мячи баскетбольные, стойки баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, мячи набивные, утяжелители для рук, ног,
- ✓ Оборудование: кольца баскетбольные, табло для ведения счёта

Список используемой литературы:

1. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.
3. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004г.
5. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.
6. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.
7. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.
8. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных учреждений» Москва. «Просвещение» 2011.