

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол»**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 10-12 лет**  
**срок реализации – 1 год**  
**количество часов в год – 72**  
**количество часов в неделю -2**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Сайпушева Надежда Федоровна**

Санкт-Петербург  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый (1 год обучения).

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Программа по баскетболу физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Обучающиеся во время занятий изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, занятия в секции обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цели программы:**

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### **Цель обучения:**

1. Целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; подготовка и выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке; подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для школьных коллективов и активных помощников.
2. Овладение техникой и тактикой игры.

#### **Задачи обучения:**

1. Укрепление здоровья содействием правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.
5. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
6. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
7. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

#### **Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

**Возраст занимающихся:** 10-12(4-6 класс)

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Количество учебных часов в неделю:** 2 часа.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

К занятиям в группах физкультурно-спортивного направления допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:**

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

**Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

**Планируемые результаты:**

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

Основы знаний о здоровом образе жизни.  
Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.  
Правила игры в баскетбол.  
Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:**

Выполнять основные технические приемы баскетболиста.  
Проводить разминку баскетболиста

**Развить качества личности:**

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.  
Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.  
Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.  
Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Виды контроля и формы подведения итогов**

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.****Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (1000м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

### Учебно – тематический план.

№ п/п	содержание	Кол – во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Специальная подготовка техническая	10
3.	Специальная подготовка тактическая	10
4.	ОФП	10
5.	Соревнования	2
ИТОГО:		34

### Содержание программы.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

#### **Физическая подготовка (10 часов)**

##### 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка (10 часов)**

##### 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка (10 часов)**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. **Соревнования (2 часа).** Принять участие в соревнованиях.

#### **Ожидаемый результат.**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

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

#### *Нормативы технической подготовки.*

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

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

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

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

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

#### *Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения*

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	180	6.2	4.9	4.10.0
4	170	6.5	5.2	4.20.0
3	150	6.7	5.4	4.30.0

**Участие в соревнованиях.** Обучающиеся принимают участие в внутришкольных соревнованиях .

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол»**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 10-12 лет**  
**срок реализации – 1 год**  
**количество часов в год – 72**  
**количество часов в неделю -2**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Сайпушева Надежда Федоровна**

Санкт-Петербург  
2022 год

### **Цели программы:**

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### **Цель обучения:**

1. Целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; подготовка и выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке; подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для школьных коллективов и активных помощников.

2. Овладение техникой и тактикой игры.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья содействием правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.
5. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
6. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
7. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

### **Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

**Возраст занимающихся:** 10-12(4-6 класс)

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

К занятиям в группах физкультурно-спортивного направления допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:**

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

**Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

**Планируемые результаты:**

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

Основы знаний о здоровом образе жизни.  
Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.  
Правила игры в баскетбол.  
Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:**

Выполнять основные технические приемы баскетболиста.  
Проводить разминку баскетболиста  
Развить качества личности:  
Воспитать стремление к здоровому образу жизни.  
Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.  
Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.  
Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Виды контроля и формы подведения итогов**

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Календарно-тематическое планирование к программе по баскетболу  
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Техника безопасности во время тренировки. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола		
3-4	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Подвижные игры.		
5-6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры.		
7-8	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Подвижные игры.		
9-10	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в баскетбол.		
11-12	Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.		

13-14	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории с места, а затем в движении. Учебная игра в баскетбол.		
15-16	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Правила соревнований. Жесты судей. Учебная игра в баскетбол.		
17-18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Учебная игра в баскетбол.		
19-20	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебно-тренировочная игра.		
21-22	Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол.		
23-24	Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Учебно- тренировочная игра.		
25-26	Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Учебно- тренировочная игра.		
27-28	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.		
29-30	Броски в корзину от головы. Учебная игра в баскетбол.		
31-32	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.		
33-34	Остановка двумя шагами и прыжком. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра в баскетбол.		
35-36	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.		
37-38	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра в баскетбол.		
39-40	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол.		
41-42	Опорные прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель. Учебная игра в баскетбол.		
43-44	Эстафета баскетболистов. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра в баскетбол.		
45-46	Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Учебная игра в баскетбол.		
47-48	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебная игра в баскетбол.		
49-50	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Учебная игра в баскетбол.		
51-52	Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		
53-54	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.		
55-56	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра в баскетбол		
57-58	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра в баскетбол		

59-60	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Учебная игра в баскетбол		
61-62	Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Учебная игра в баскетбол		
63-64	Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра в баскетбол		
65-66	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Прием контрольных нормативов по ОФП.		
67-68	Учебно-тренировочная игра		
69-70	Повторение. Учебно-тренировочная игра		
70-72	Повторение. Учебно-тренировочная игра		

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Учебная игра

6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Учебная игра, соревнование
---	--------------------	--	---	----------------------------

**Литература для учителя:**

Примерная комплексная программа по физической культуре. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.: – М.: Просвещение, 2010г

1. Гомельский Е.Я. «Баскетбольная секция в школе» Москва, «Первое сентября» 2009г
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

**Литература для обучающихся:**

- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002