

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

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

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	4
Задачи программы:	4
Планируемые результаты программы	5
2. Организационно-педагогические условия	8
Учебный план.....	8
Календарный учебный график	8
Формы аттестации. Оценочные и методические материалы.....	8
Кадровое и методическое обеспечение Программы	10
Список литературы	11

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение органичного единства обучения и развития детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 26.12.2012г.;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».)
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Направленность программы

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет спортивную направленность.

Программа позволяет сформировать у учащихся умения и навыки, которые благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко

практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч. Актуальность программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще им не занимались. Большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, к всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по уровню физической подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;

- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества;
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Особенности организации образовательного процесса

Современных детей объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других, им нужна забота, понимание и внимание взрослых. Правильная организация деятельности детей является связующим звеном между школьной и социальной педагогикой, основанными на принципах гуманизма, толерантности, демократии и самостоятельности.

Программа рассчитана на период 2023-2024 учебного года. Реализация программы возможна с помощью обеспечения педагогическими кадрами, инструкторами физической культуры, квалифицированными педагогами дополнительного образования.

Формирование духовно-нравственных и толерантных качеств является одним из основных направлений образовательной деятельности. Работа по патриотическому и гражданственному воспитанию ведётся в течение всего срока обучения. В форме конкретной помощи проводится социальная работа.

Адресат программы

Участие в реализации данной программы принимают учащиеся в возрасте от 12 до 17 лет.

Формы и режим занятий: групповые и индивидуальные.

Срок реализации: 1 год, 2 часа в неделю, 78 часов в год.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – по группам, индивидуально и всем составом объединения.

Численность объединения – 15-20 человек.

Планируемые результаты программы

Ученик должен знать:

- развитие физической культуры и спорта в России;
- краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом; про чемпионат России.
- как планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила баскетбола

Ученик должен уметь:

- выполнять броски по кольцу с расстояния 1 м, броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах, передачи мяча в движении, обводку стоек, штрафной бросок;

- правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча);
- взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывать мяч из-за боковой и лицевой линий;
- взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4), (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- 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;
- вести мяч правой и левой рукой;
- играть в меньшинстве, в большинстве.

Содержание программы

Теоретическая основа игры в баскетбол – 4 часа

Тема 1. Инструктаж по ТБ, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила пожарной безопасности.

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Тема 3. Правила игры и методика судейства.

Тема 4. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Практическая основа игры в баскетбол - 74 часа

Тема 5. ОФП. Перемещения. Остановка прыжком.

Тема 6. Совершенствование: перемещения, остановка прыжком.

Тема 7. Розыгрыш мяча. Заслон.

Тема 8. Совершенствование: розыгрыш мяча, заслон.

Тема 9. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами.

Тема 10. Совершенствование: стойки и перемещения, остановка двумя шагами.

Тема 11. Противодействие атаке кольца.

Тема 12. Совершенствование: противодействие атаке кольца.

Тема 13. Ведение мяча с изменением скорости и направления.

Тема 14. Совершенствование: ведение мяча с изменением скорости и направления.

Тема 15. ОФП. Ловля и передачи мяча.

Тема 16. Совершенствование: ОФП, ловля и передачи мяча.

Тема 17. Броски мяча.

Тема 18. Совершенствование: броски мяча.

Тема 19. Треугольник. Групповой отбор мяча.

Тема 20. Совершенствование: треугольник, групповой отбор мяча.

Тема 21. СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 22. Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 23. Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 24. ОФП. Отработка комбинаций из изученных элементов.

Тема 25. Совершенствование: ОФП, отработка комбинаций из изученных элементов.

Тема 26. ОФП. Передача двумя руками в движении.

- Тема 27.** Совершенствование: ОФП., передача двумя руками в движении.
- Тема 28.** СФП. Тактика защиты.
- Тема 29.** Совершенствование: СФП, тактика защиты.
- Тема 30.** Система личной защиты, ОФП.
- Тема 31.** Совершенствование: система личной защиты, ОФП.
- Тема 32.** ОФП. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.
- Тема 33.** Совершенствование: бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.
- Тема 34.** Штрафные броски, броски с дистанции.
- Тема 35.** СФП. Система быстрого прорыва.
- Тема 36.** Совершенствование: система быстрого прорыва.
- Тема 37.** Товарищеская игра.
- Тема 38.** ОФП. Игра в меньшинстве.
- Тема 39.** ОФП. Игра в меньшинстве.
- Тема 40.** ОФП. Игра в большинстве.
- Тема 41.** ОФП. Игра в большинстве.
- Тема 42.** Установка на игру и разбор результатов игры.
- Тема 43.** ОФП. Учебная игра.
- Тема 44.** ОФП. Учебная игра.
- Тема 45.** Проскальзывание. Инструкторская и судейская практика.
- Тема 46.** Совершенствование: проскальзывание.
- Тема 47.** Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.
- Тема 48.** Быстрый прорыв, заслон центровым игроком, техника игры
- Тема 49.** Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
- Тема 50.** Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
- Тема 51.** Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
- Тема 52.** Закрепление техники плотной защиты
- Тема 53.** Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
- Тема 54.** Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
- Тема 55.** Закрепление передачи через центрального игрока
- Тема 56.** Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
- Тема 57.** Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
- Тема 58.** Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
- Тема 59.** Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
- Тема 60.** Техника добивания мяча в корзину
- Тема 61.** Закрепление техники добивания мяча в корзину
- Тема 62.** Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.
- Тема 63.** Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном
- Тема 64.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 65.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 66.** Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
- Тема 67.** Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
- Тема 68.** Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.
- Тема 69.** Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.
- Тема 70.** Инструкторская и судейская практика.

Тема 71. Инструкторская и судейская практика.

Тема 72. Инструкторская и судейская практика.

Тема 73. Учебная игра. Анализ игры.

Тема 74. Учебная игра. Анализ игры.

Тема 75. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Тема 76. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Тема 77. Учебная игра. Анализ игры.

Тема 78. Учебная игра. Анализ игры. Итоги года.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Учебный план

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом. Учебный план рассчитан на 39 недель в учебном году.

№ раздела и темы	Наименование модуля	Кол-во учебных часов в год	Форма промежуточной аттестации
1	«Общая и специальная подготовка игры в баскетбол»	78	Сдача нормативов .
ИТОГО:		78	

Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным [законом](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области», Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБОУ СОШ с. Хрущевка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в МБОУ СОШ с. Хрущевка

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 24.05.2024 года.

Продолжительность учебного года – 39 недель

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 2 часа в неделю (78 часа в год)

Продолжительность занятий. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Хрущевка в свободное от занятий время.

Формы аттестации. Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы		
		5	4	3
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40

предварительный контроль -8 б

промежуточный контроль -12 б

итоговый контроль 16 б

Техническая подготовка.

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

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника
5	10	9	20
4	8	7	23
3	7	5	25

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

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 два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. 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 упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 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.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Материально-техническое обеспечение.

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи баскетбольные
7. Насос ручной
8. Учебная доска
9. Конусы
10. Набивные мячи
11. Секундомер

Кадровое и методическое обеспечение Программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий соответствующей методикой.

В процессе обучения применяются следующие образовательные технологии:

- технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
- технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
- технология игровой деятельности; (организация совместной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов); -здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).

Список литературы

- 1.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- 2.Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
- 3.Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
- 4.Методика физического воспитания учащихся 2005 год
- 5.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2011
- Интернет – ресурсы
- 6.<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
- 7.<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
- 8.http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть
- 9.творческих учителей,
- 10.<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Директор МБОУ СОШ с. Хрущёвка
 И.Н. Попова

Программу реализует: **Беляева Марина Михайловна**
педагог дополнительного образования

2023 г.

Планируемые результаты программы.

Ученик должен знать:

- развитие физической культуры и спорта в России;
- краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом; про чемпионат России.
- как планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила баскетбола

Ученик должен уметь:

- выполнять броски по кольцу с расстояния 1 м, броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах, передачи мяча в движении, обводку стоек, штрафной бросок;
- правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча);
- взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывать мяч из-за боковой и лицевой линий;
- взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4), (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- 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;
- вести мяч правой и левой рукой;
- играть в меньшинстве, в большинстве.

Содержание программы

Теоретическая основа игры в баскетбол – 4 часа

Тема 1. Инструктаж по ТБ, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила пожарной безопасности.

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Тема 3. Правила игры и методика судейства.

Тема 4. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Практическая основа игры в баскетбол - 74 часа

Тема 5. ОФП. Перемещения. Остановка прыжком.

Тема 6. Совершенствование: перемещения, остановка прыжком.

Тема 7. Розыгрыш мяча. Заслон.

Тема 8. Совершенствование: розыгрыш мяча, заслон.

Тема 9. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами.

Тема 10. Совершенствование: стойки и перемещения, остановка двумя шагами.

Тема 11. Противодействие атаке кольца.

Тема 12. Совершенствование: противодействие атаке кольца.

Тема 13. Ведение мяча с изменением скорости и направления.

Тема 14. Совершенствование: ведение мяча с изменением скорости и направления.

Тема 15. ОФП. Ловля и передачи мяча.

Тема 16. Совершенствование: ОФП, ловля и передачи мяча.

Тема 17. Броски мяча.

Тема 18. Совершенствование: броски мяча.

Тема 19. Треугольник. Групповой отбор мяча.

Тема 20. Совершенствование: треугольник, групповой отбор мяча.

Тема 21. СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 22. Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 23. Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.

Тема 24. ОФП. Отработка комбинаций из изученных элементов.

Тема 25. Совершенствование: ОФП, отработка комбинаций из изученных элементов.

Тема 26. ОФП. Передача двумя руками в движении.

Тема 27. Совершенствование: ОФП., передача двумя руками в движении.

Тема 28. СФП. Тактика защиты.

Тема 29. Совершенствование: СФП, тактика защиты.

Тема 30. Система личной защиты, ОФП.

Тема 31. Совершенствование: система личной защиты, ОФП.

Тема 32. ОФП. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.

Тема 33. Совершенствование: бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.

Тема 34. Штрафные броски, броски с дистанции.

Тема 35. СФП. Система быстрого прорыва.

Тема 36. Совершенствование: система быстрого прорыва.

Тема 37. Товарищеская игра.

Тема 38. ОФП. Игра в меньшинстве.

Тема 39. ОФП. Игра в меньшинстве.

Тема 40. ОФП. Игра в большинстве.

Тема 41. ОФП. Игра в большинстве.

Тема 42. Установка на игру и разбор результатов игры.

Тема 43. ОФП. Учебная игра.

Тема 44. ОФП. Учебная игра.

Тема 45. Проскальзывание. Инструкторская и судейская практика.

Тема 46. Совершенствование: проскальзывание.

Тема 47. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.

Тема 48. Быстрый прорыв, заслон центровым игроком, техника игры

Тема 49. Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Тема 50. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника

Тема 51. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника

Тема 52. Закрепление техники плотной защиты

Тема 53. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока

Тема 54. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока

Тема 55. Закрепление передачи через центрального игрока

Тема 56. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока

Тема 57. Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока

- Тема 58** Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
- Тема 59.** Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
- Тема 60.** Техника добивания мяча в корзину
- Тема 61.** Закрепление техники добивания мяча в корзину
- Тема 62.** Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.
- Тема 63.** Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном
- Тема 64.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 65.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 66.** Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
- Тема 67.** Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
- Тема 68.** Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.
- Тема 69.** Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.
- Тема 70.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 71.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 72.** Инструкторская и судейская практика.
- Тема 73.** Учебная игра. Анализ игры.
- Тема 74.** Учебная игра. Анализ игры.
- Тема 75.** Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.
- Тема 76.** Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.
- Тема 77.** Учебная игра. Анализ игры.
- Тема 78.** Учебная игра. Анализ игры. Итоги года.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила пожарной безопасности.	01.09	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	01.09	
3.	Правила игры и методика судейства.	08.09	
4.	Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.	08.09	
5.	ОФП. Перемещения. Остановка прыжком.	15.09	
6.	Совершенствование: перемещения, остановка прыжком.	15.09	
7.	Розыгрыш мяча. Заслон.	22.09	
8.	Совершенствование: розыгрыш мяча, заслон.	22.09	
9.	Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами.	29.09	
10.	Совершенствование: стойки и перемещения, остановка двумя шагами.	29.09	
11.	Противодействие атаке кольца.	06.10	
12.	Совершенствование: противодействие атаке кольца.	06.10	
13.	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	13.10	
14.	Совершенствование: ведение мяча с изменением скорости и направления.	13.10	
15.	ОФП. Ловля и передачи мяча.	20.10	
16.	Совершенствование: ОФП, ловля и передачи мяча.	20.10	
17.	Броски мяча.	27.10	
18.	Совершенствование: броски мяча.	27.10	
19.	Треугольник. Групповой отбор мяча.	03.11	
20.	Совершенствование: треугольник, групповой отбор мяча.	03.11	
21.	СФП. Тактика защиты против тройки.	10.11	

22.	Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.	10.11	
23.	Совершенствование: СФП. Тактика защиты против тройки.	17.11	
24.	ОФП. Отработка комбинаций из изученных элементов.	17.11	
25.	Совершенствование: ОФП, отработка комбинаций из изученных элементов.	24.11	
26.	ОФП. Передача двумя руками в движении.	24.11	
27.	Совершенствование: ОФП., передача двумя руками в движении.	01.12	
28.	СФП. Тактика защиты.	01.12	
29.	Совершенствование: СФП, тактика защиты.	08.12	
30.	Система личной защиты, ОФП.	08.12	
31.	Совершенствование: система личной защиты, ОФП.	15.12	
32.	ОФП. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.	15.12	
33.	Совершенствование: бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.	22.12	
34.	Штрафные броски, броски с дистанции.	22.12	
35.	СФП. Система быстрого прорыва.	29.12	
36.	Совершенствование: система быстрого прорыва.	29.12	
37.	Товарищеская игра.	05.01	
38.	ОФП. Игра в меньшинстве.	05.01	
39.	ОФП. Игра в меньшинстве.	12.01	
40.	ОФП. Игра в большинстве.	12.01	
41.	ОФП. Игра в большинстве.	19.01	
42.	Установка на игру и разбор результатов игры.	19.01	
43.	ОФП. Учебная игра.	26.01	
44.	ОФП. Учебная игра.	26.01	
45.	Проскальзывание. Инструкторская и судейская практика.	02.02	
46.	Совершенствование: проскальзывание.	02.02	
47.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	09.02	
48.	Быстрый прорыв, заслон центровым игроком, техника игры	09.02	
49.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	16.02	
50.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	16.02	
51.	Закрепление техники плотной защиты	23.02	
52.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	23.02	
53.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	01.03	
54.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	01.03	
55.	Закрепление передачи через центрального игрока	08.03	
56.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	08.03	
57.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	15.03	
58.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	15.03	

59.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	22.03	
60.	Техника добивания мяча в корзину	22.03	
61.	Закрепление техники добивания мяча в корзину	29.03	
62.	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	29.03	
63.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	05.04	
64.	Инструкторская и судейская практика.	05.04	
65.	Инструкторская и судейская практика.	12.04	
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	12.04	
67.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	19.04	
68.	Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.	19.04	
69.	Совершенствование технических приемов в различных сочетаниях.	26.04	
70.	Инструкторская и судейская практика.	26.04	
71.	Инструкторская и судейская практика.	03.05	
72.	Инструкторская и судейская практика.	03.05	
73.	Учебная игра. Анализ игры.	10.05	
74.	Учебная игра. Анализ игры.	10.05	
75.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	17.05	
76.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	17.05	
77.	Учебная игра. Анализ игры.	24.05	
78.	Учебная игра. Анализ игры. Итоги года.	24.05	