


**Департамент образования администрации муниципального образования
г. Салехард
МАОУ «Лицей»**

«Рассмотрено»

Руководителем кафедры
дополнительного образования


О.Г. Шабардина

Протокол №1 от
«30» августа 2023г

«Согласовано»

Председатель НМС


Е.С.Высоцкая

Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор


Н.И.Решетняк

Приказ № 529-а
от «31» августа 2023 г.



**дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»**

Направленность:	физкультурно - спортивная
Возраст	15-17 лет
Учебный год:	2023-2024
Срок реализации программы:	1 год
Учитель (ФИО):	Мельник Вячеслав Владимирович

Салехард
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база разработки дополнительных общеобразовательных программ

1.	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48).
2.	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по <u>дополнительным общеобразовательным программам</u> »;
3.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4.	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»;
5	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 «652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6.	Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основе программы- Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 г.

- стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 30981-р;

- Концепция развития детско- юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.1й2.2006 г. № СК-02-10/3685).

Актуальность программы.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Новизна

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Педагогическая целесообразность

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 15-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Уровень сложности

Базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность программы

Физкультурно- спортивная.

Цель программы

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи программы

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Программа рассчитана на обучение для детей 15-17 лет.

Срок реализации

Программа предполагает 1 год обучения.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет 2 часа и 2,5 часа с периодичностью 2 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 4,5 часа, 35 недели, в год – 157,5 часов.

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Форма обучения и виды занятий	теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Обучение основано на следующих принципах: сознательность и активность в баскетболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	5		Устный опрос, беседа
2	Специальная подготовка техническая	35		35	Технические действия
3	Специальная подготовка тактическая	35		35	Техника выполнения в защите и нападении, учебная игра
4	ОФП	68		68	Общая физическая подготовка
5	Соревнования	14.5		14.5	Сдача нормативов, соревнования
	Итого:	157.5	5	152.5	

Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Повороты без мяча и с мячом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по

5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования. Принимать участие в школьных, городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Г групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость). *Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*
- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

1. **Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

1. **Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

Календарный учебный график

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п /п	Раздел	Всего часов	Дата
1.	Обеспечение техники безопасности на занятиях по баскетболу. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена к спортивной форме баскетболиста. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
2.	Совершенствование техники владения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
3.	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2.5	
4.	Упражнения для развития силовых способностей. Работа с мячом. И на тренажерах.	2	
5.	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
6	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2	
7	Упражнения для развития скоростных способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Специальные упражнения для баскетболиста. Ведение и передача мяча.	2.5	
8	Обучение технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
9	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2.5	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Специальные упражнения для баскетболиста. Ведение и передача мяча.	2	
11	Обучение технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
12	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2	
13	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом. Специальные упражнения для баскетболиста. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
14	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
15	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2.5	
16	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
17	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
18	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
19	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Специальные упражнения для баскетболиста. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
20	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
21	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
22	Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах	2	

	Двухсторонняя игра 5x5		
23	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
24	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
25	Упражнения для развития скоростных способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
26	Совершенствование технических способностей ведения мяча, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
27	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо.. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
29	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
30	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
31	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом Работа с мячом Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
32	Обучение технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
33	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
34	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом финты броски в кольцо.. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
35	Обучение технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
36	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
37	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
38	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
39	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2.5	
40	Упражнения для развития силовых качеств. Работа с мячом. Специальные упражнения для баскетболиста.	2	
41	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
42	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
43	Упражнения для развития скоростных способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
44	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	

45	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
46	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо.. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
47	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
48	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
49	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом Работа с мячом Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
50	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
51	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
52	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
53	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
54	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
55	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
56	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
57	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
58	Упражнения для развития силовых качеств. Работа с мячом Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом.	2	
59	Совершенствование технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
60	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча.	2	
61	Обучение технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
62	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом броски в кольцо с различных дистанций. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2	
63	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом финты броски в кольцо. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
64	Обучение технических способностей владение мячом, финты и броски в кольцо с различных дистанций. Двухсторонняя игра 5x5	2	
65	Соревнование. Контрольное тестирование.	2.5	
66	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Двухсторонняя игра 5x5	2	
67	Совершенствование технических способностей. Двухсторонняя игра 5x5	2.5	
68	Специальные упражнения для баскетболиста. Двухсторонняя игра 5x5	2	

69	Специальные упражнения для баскетболиста. Двухсторонняя игра 5х5	2.5	
70	Совершенствование технических способностей. Двухсторонняя игра 5х5	2	
	ИТОГО:	157.5	

Формы аттестации и оценочные материалы

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.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

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° 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 течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0

3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Условие реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Учебно-методическое обеспечение

Учебник для общеобразовательных организаций /базовый уровень/ В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы. 9-изд. - М: Просвещение, 2021.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 10-11 классы: учебное пособие для образовательных организаций/- М: Просвещение, 2021.

Используемые образовательные технологии.

Информационно-коммуникационные технологии (тестовые практические задания).

Личностно - ориентированный подход, т.е. уроки ориентированы на личностные показатели обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии. Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.», Москва. Издательство «Просвещение» 2013 год.
2. *Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-45с.*
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.
5. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
6. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.
2. Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciicheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.
3. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
5. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
6. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
7. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
8. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
10. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)