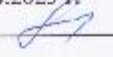



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №3

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ
Протокол №1 от 30.08.2023 г.
Руководитель МО: 
Маяцкая С.А.

Принято на заседании
педагогического совета.
Утверждено приказом № 163
от 31.08.2023 г.



Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Председатель: 
Сторжак А.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
на 2023 - 2024 учебный год**

Разработчик: Маяцкая С.А., педагог
дополнительного
образования
квалификационная высшая по должности
категория: «учитель»

г. Светлоград

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - баскетбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направление программы – физкультурно-спортивное (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Уровень – общеразвивающий (базовый).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Баскетбол» 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 детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы в том, что в условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Адресат программы. Программа «Баскетбол» соответствует основному общему образованию и рассчитана на 1 год обучения для детей 11-17 лет. Курс программы для обучающихся рассчитан на 136 часов, которые необходимы для освоения программы, определяются содержанием и прогнозируемыми результатами. Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели по 4 часа.

Форма обучения по программе – очная.

В соответствии с программой, в объединении формируются группы обучающихся по возрастам и уровню подготовленности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- приобретение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) баскетбола.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся *смогут получить знания:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения.

Содержание учебного плана

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить

наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска — одно очко. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки — 30 x 15 м и простое оборудование — две стойки со щитами, к которым прикреплены металлические кольца с сетками. В спортивных залах разрешается проводить соревнования на площадках 20 x 11 м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года. Естественность и разнообразие движений, положенных в основу игры, как, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча, а также тактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интерес игроков и зрителей.

Баскетбол, являясь ценным средством физического воспитания молодежи, постепенно становится одной из наиболее массовых спортивных игр. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков. Правила игры в баскетбол: в баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – бросок со штрафной линии; 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии); 3 очка – бросок из-за трёх очковой линии. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Нарушения

Аут - мяч уходит за пределы игровой площадки.

Пробежка - игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами. Нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.

Три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.

Пять секунд - игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Основные элементы игры.

Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.
2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.
3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.
4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.
5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.
2. Остановка времени для фолла. Рука, сжатая в кулак, поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

Дриблинг: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удастся перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса, принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего. Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор, при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч

слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части тренировки. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на

выносливость. В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования - кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. Судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведении мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в

движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Вид спорта «Баскетбол»

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх споворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий на максимальной скорости. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и входе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при бросании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и

перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к

сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

Футбол. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку -отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника. Передача мяча в стену.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок: фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания: передача выполняется одной рукой от плеча. Броски в движении после ведения

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По

команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок: фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания: бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо, бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

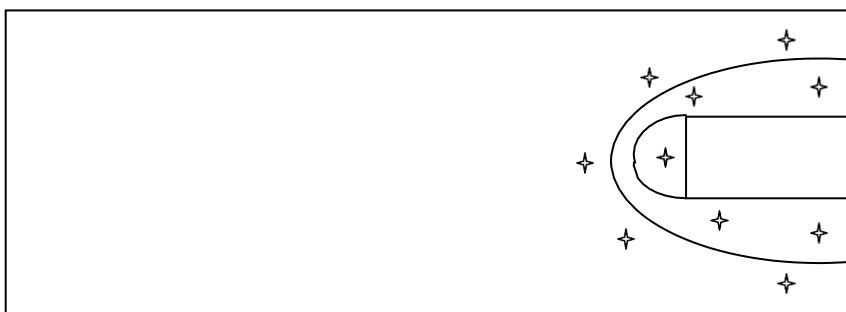
Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: броски выполняются только в двухочковой зоне.

Дальние броски



Учебно-тематический план

№ п/п	Предметная область	Кол-во часов по программе		
		Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	12	12	
2	Общая физическая подготовка	52		52
3	Вид спорта	60		60
4	Различные виды спорта и подвижные игры	12		12
5	Общее кол-во часов в год	136	12	124

№ п/п	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	С	С	С	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед	Р	З	С	С	С	С	С
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи мяча							
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С	С	С
2	Передача от груди	Р	З	З	З	С	С	С
3	Передача из-за головы	Р	З	З	С	С	С	С
4	Передача в движении	Р	Р	З	З	С	С	С
5	Передача на месте и в движении	Р	З	З	З	С	С	С
	Подбор мяча							
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С	С	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С	С	С
	Перехват мяча							
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С	С	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С	С	С
3	Броски мяча в кольцо							
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	С	С	С	С
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	С	С	С	С
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	С	С	С	С
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	С	С	С	С
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	С	С	С	С
	Тактические игры							
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	Р	Р	З	С	С	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	Р	Р	С	С	С
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
	Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика							
1	Судейство учебной игры в баскетбол	+	+	+	+	+	+	+

Тематическое планирование «Баскетбол»

№	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала	Предметные	Метапредметные	Личностные	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения.	Краткий исторический очерк развития баскетбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития баскетбола.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
3	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

4	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Специальная физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях баскетболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
6	Перемещения по площадке разными способами	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд, спиной вперед.	Уметь выполнять стойки игрока, перемещения приставными шагами, остановки, бег с ускорением, спиной вперед, ведение	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
7-8	Остановка двумя шагами	Остановка двумя шагами после ускорения. Сочетания способов перемещений (бег с ускорением, остановки, повороты, прыжки вверх)	Уметь выполнять остановку двумя шагами после ускорения; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ведение, бег с ускорением	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2
9-10	Остановка прыжком	Остановка прыжком после ускорения. Сочетания способов перемещений (бег с ускорением, остановки,	Уметь выполнять остановку прыжком после ускорения; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед;	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2

		повороты, прыжки вверх)	ведение, бег с ускорением	упражнений.		
11	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	1
12	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом,	Бросок мяча в движении с одного шага. ОФП. Правила игры. Учебная игра.	Знать меры предотвращения травматизма в процессе занятий баскетболом. Уметь выполнять бросок мяча в движении с одного шага.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
13	Повороты на месте	Повороты на месте с последующим перемещением. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять повороты на месте с последующим перемещением; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ведение, бег с ускорением	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
14	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, изученных технических приемов в различных сочетаниях. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

15-16	Повороты в движении	Повороты в движении. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять повороты в движении; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ведение, бег с ускорением	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2
17	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
18	Сочетания способов перемещений	Остановка двумя шагами. Сочетания способов перемещений (бег с ускорением, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять остановку двумя шагами; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ведение, бег с ускорением	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
19	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	1
20	Оказание первой помощи при несчастных случаях.	Сочетания способов перемещений (бег с ускорением, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Учебная игра	Знать правила оказания первой помощи при несчастных случаях. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1

		игра	боком, лицом, спиной вперед; ведение, бег с ускорением.	упражнений.		
21	Ведение мяча на месте, в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
22	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
23	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	Ведение мяча с разной высотой отскока на месте, в движении.	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока на месте, в движении	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
25	Общая и	Развитие скоростных,	Уметь выполнять ловлю и	Осознавать важность	Осуществлять взаимный	1

	специальная физическая подготовка	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	передачу мяча от плеча правой (левой) рукой на месте, в движении. Передача с отскоком о пол на месте, в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
26-27	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Ведение мяча с разной интенсивностью и изменением направления движения. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с разной интенсивностью и изменением направления движения. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
28	Единая спортивная классификация. теория	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра	Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
29	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча от плеча правой (левой) рукой на месте, в движении. Передача с	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

		выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	отскоком о пол на месте, в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях		
30	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
31	Тренировка управления мячом.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
32-33	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять тактику свободного нападения. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	2
34	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

				условиях		
35-36	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
37	Тренировка управления мячом.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
38-39	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
40	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра	Иметь представление об основах режима труда и отдыха юных спортсменов. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1

41	Передача мяча двумя руками от груди	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
42	Передача мяча одной рукой от плеча	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении, с отскоком от пола. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой от плеча на месте, в движении, с отскоком от пола. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
43-44	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча от плеча правой (левой) рукой на месте, в движении. Передача с отскоком о пол на месте, в движении.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
45	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
46-47	Ловля мяча	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.	Уметь выполнять ловлю мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча на месте, в движении.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

			Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		
48-49	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча от плеча правой (левой) рукой на месте, в движении с сопротивлением. Передача с отскоком о пол на месте, в движении.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
50	Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
51-52	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять бросок мяча после ведения с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
53	Броски мяча	Бросок мяча в щит с места, в движении. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять бросок в щит с места, в движении. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1

54-55	Бросок мяча с сопротивлением	Бросок мяча в щит с места, в движении с сопротивлением. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять бросок в щит с места, в движении с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
56-57	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять тактику свободного нападения. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
58	Различные виды спорта (футбол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях футболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
59-60	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять передачу мяча с отскоком от пола в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
61	Гигиенические требования к питанию юных	Общая и специальная физическая подготовка.	Иметь представление о гигиенических требованиях к питанию. Знать правила игры	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и	Формировать и проявлять положительных качеств личности,	1

	спортсменов. ОФП	Учебная игра	баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
62-63	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять штрафной бросок. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники штрафного броска	2
64-65	Средний бросок	Средний бросок с места, после ведения. Учебная игра	Уметь выполнять средний бросок с места, после ведения. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники среднего броска	2
66-67	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, изученных технических приемов в различных сочетаниях. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
68-69	Перехват мяча	Перехват мяча на месте, в движении. Учебная игра	Уметь выполнять перехват мяча на месте, в движении. Знать правила игры баскетбол.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	2

			Правила безопасности на занятиях баскетболом	выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	взаимопомощь.	
70-71	Вырывание и выбивание мяча	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча у соперника. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
72-73	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять передачу мяча с отскоком от пола в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
74	Различные виды спорта (футбол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях футболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
75-76	Техника накрывания мяча	Накрывание мяча с сопротивлением. Учебная игра	Правильное владение техникой накрывания мяча. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники накрывания мяча	2
77-78	Персональная защита, опека	Персональная защита, опека игрока. Учебная игра	Уметь выполнять персональную защиту, правильно опекать игрока.	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	2

			Правила безопасности на занятиях баскетболом	игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	тактических приемов.	
79-80	Зонная защита	Зонная защита. Учебная игра	Уметь выполнять зонную защиту. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	2
81-82	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять ведение мяча, остановку двумя шагами, бросок в кольцо. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
83-84	Действия игрока в защите	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Уметь переключаться от действий в нападении к действиям в защите.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
85	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Знать о мерах предупреждения инфекционных заболеваний. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
86	Подвижные	Игры и эстафеты на	Знать правила игры «футбол».	Осознавать важность	Осуществлять взаимный	1

	игры, развивающие физические способности	закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Правила безопасности на занятиях подвижных игр	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
87-88	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять ловлю мяча после отскока от щита, бросок в кольцо. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
89	Тактика защиты	Тактика защиты. Учебная игра	Умение владеть защитной тактикой. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	2
90	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с переводом на другую руку за спиной. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
91-92	Групповые действия в защите.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух – трех игроков.	Умение правильно выполнять групповые действия в защите. Осуществлять взаимодействия двух – трех	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях;	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых	2

		Учебная игра	игроков в защите.	проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	действий.	
93-94	Общая физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять бросок мяча после ведения с сопротивлением. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	2
95-96	Защитные действия команды	Тактика защиты. Учебная игра	Овладеть командными защитными действиями. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные тактические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
97-98	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1	Тактика нападения Учебная игра	Овладеть тактикой нападения быстрым прорывом 2х1, 3х1. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	2
100-101	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять штрафной бросок. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

				игры.		
102 103	Позиционное нападение с изменением позиций	Тактика нападения. Учебная игра	Овладеть тактикой позиционного нападения с изменением позиций. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	2
104	Различные виды спорта (футбол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях футболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
105 106	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять средний бросок. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
107	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Ведение мяча с поворотом кругом. СФП	Иметь представление о процессе самоконтроля и применять его в своем режиме дня. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1

108 - 109	Действия игрока в защите	Защитные действия (1:1). Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять защитные действия (1:1). Выполнять технику вырывания и выбивания мяча	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
110 - 110	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
112 - 113	Действия одного защитника против двух нападающих	Защитные действия одного против двух нападающих	Уметь выполнять защитные действия. Освоить технику. Знать правила игры баскетбол	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
114 - 115	Персональная опека игрока	Персональная опека игрока. Учебная игра	Уметь выполнять персональную опеку игрока. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
116 - 117	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять средний бросок. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
118	Восстановительные мероприятия	Передача мяча с активным сопротивлением	Знать о мерах предупреждения	Выполнять разученные технические приемы игры	Формировать и проявлять положительных качеств	1

	в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	соперника. Учебная игра	инфекционных заболеваний. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
119	Позиционное нападение с изменением позиций	Тактика нападения. Учебная игра	Овладеть тактикой позиционного нападения с изменением позиций. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	1
120	Позиционное нападение (5:0)	Тактика нападения. Учебная игра	Уметь выполнять позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры	1
121 - 122	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
123	Подвижные игры, развивающие	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	1

	физические способности	технических приемов и тактических действий		выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	взаимопомощь.	
124 - 125	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять тактику свободного нападения. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
126	Средства и методы спортивной тренировки.	Ведение мяча с изменением направления движения.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения с различной скоростью. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
127 - 128	Зонная защита 3х2.	Тактика защиты. Учебная игра	Уметь выполнять зонную защиту 3х2. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
129 - 130	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять систему зонной защиты (2–3, 2–1 –2). Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач,	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

				возникающих в процессе игры.		
131	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
132 - 133	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Знать правила игры баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
134	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
135 - 136	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять систему зонной защиты (2–3, 2–1–2). Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы секции: по расписанию Понедельник – пятница (4 часа в неделю)
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется программой: 45 мин – одно занятие, перерыв между занятиями 15 мин.
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 34 рабочие недели	Сменность занятий: 1 смена

В период с 31.01. по 09.01 – новогодние каникулы (нерабочие праздничные дни)

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

С момента поступления учащегося на занятия проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня физической подготовленности.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня физической подготовленности обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в форме соревнований.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

2.2.1. Формы подведения итогов реализации программы

Формы выявления полученных знаний и умений: практические занятия, соревнования.

Формы итоговой аттестации – соревнования различных рангов.

2.2.2. Материально-техническое оснащение

1. Мячи баскетбольные № 6, 7
2. Насос для накачки мячей
3. Секундомер
4. Свисток судейский.

2.2.3. Формы выявления результатов усвоения программы, их фиксация и предъявления

Виды и формы контроля результатов достижения поставленных целей:

- наблюдение, собеседование, анкетирование (детей, родителей)
- практические задания;
- зачеты;
- участие в соревнованиях: городских, муниципальных, краевых;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Главным экспертом в оценке личностного и спортивного роста учащихся является педагог, который с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность коллектива может оценить учащихся. Механизмом оценки роста является:

- «обратная связь» учащегося и педагога;
- уровень задач, которые ставят перед собой учащиеся и коллектив;
- достижения не только спортивного характера, но и личностного.

2.2.4. Оценочные материалы

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части *технической подготовки* используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы (Приложение 1).

Методические указания по организации промежуточной аттестации (Приложение 2)

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы. (Приложение 3)

2.2.5. Методические материалы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

- *Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*
 - словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
 - наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
 - практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
 - объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).
- *Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*
 - объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
 - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
 - частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
 - исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.
- *Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*
 - фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
 - индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
 - групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.
- *Методы диагностики личностного развития воспитанников:*
- сравнение и анализ выполняемых упражнений,
- итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

2.2.6. Список используемой литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).
7. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для педагога

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. - М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, ФиС 2005.144 с.
9. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук - М. Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.
10. Гомельский А.Я. Центровые. - М. :Физкультура и спорт. -1988.- 207с.

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Бег на 20 м (сек.)</i>						
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
<i>Высота подскока (см)</i>						
Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
<i>Бег на 300 м (мин., сек.)</i>						
Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.05
12	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	1.55
13	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	1.55

14	1.25	1.30	1.35	1.35	1.40	1.45
15	1.25	1.30	1.35	1.35	1.40	1.45
16	1.16	1.20	1.25	1.20	1.25	1.30
17	1.16	1.20	1.25	1.20	1.25	1.30

Примечание. Бег на 20 м и 300 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Ведение мяча на 20 м (сек.)</i>						
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<i>Штрафные броски (из 10 раз)</i>						
Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3

<i>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</i>						
Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
<i>Броски с точек (из 20 раз)</i>						
Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: в забеге одновременно стартуют два участника; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться), – в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника. Передача мяча в стену.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок: фиксируется количество ударов за 30 секунд.

Методические указания: передача выполняется одной рукой от плеча. Броски в движении после ведения

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок: фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания: бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо, бросок не повторяется, а продолжается движение дальше. Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: броски выполняются только в двухочковой зоне.

**Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения
теоретической части образовательной программы.**

№ п/п	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Численный состав команды	10 игроков
3	Количество игроков на площадке во время игры?	5 игроков.
4	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
5	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
6	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
7	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.
8	Медико-биологические средства восстановления?	- питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - физические (массаж, парная баня, сауна); - фармакологические препараты (витамины, микроэлементы).
9	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
10	Размеры баскетбольной площадки?	25х15 м.
11	Высота баскетбольного кольца?	3.05 м.
12	Где зародилась игра «баскетбол»?	В США.
13	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5
14	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч.
15	Цена мячей забитых на баскетбольной площадке?	3-очка, 2-очка, 1-очко.