

Отдел образования Администрации Целинного округа
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
дополнительного образования «Михалёвская СОШ»

Принята (согласована) на заседании
методического (педагогического) совета*
от «28» августа 2022 г.
протокол № 9

Утверждаю:
Директор МКОУ «Михалёвская СОШ»

/Сергеева Н.А.
приказ от «28» августа 2022 г. № 28



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«секция баскетбол»
Возраст обучающихся: 10–16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Наумова Жанна Сергеевна. Учитель физической культуры.

С. Михалёво, 2022

Пояснительная записка	
Направленность программы	физкультурно-спортивная. (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	<u>Актуальность</u> 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.
Отличительные особенности программы	<p><u>Отличительные особенности</u> 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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Адресат программы	Адресат программы программа предназначена для детей 10-16 лет. В коллектив принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.
Срок реализации (освоения) программы	программа составлена на 3 года.
Объем программы	

	Объём программы общее количество учебных часов :68 ч, по 2 ч в неделю.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Малыми группами, индивидуальные, командные
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год, рекомендуемое количество часов не более 22 Базовый – 2-3 года, рекомендуемое количество часов от 22, но не более 68.
Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p style="text-align: center;"><u>Цель:</u></p> <p>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.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. <u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; <ul style="list-style-type: none"> • Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; <p>1. <u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей; - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. • Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
 - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

Учебный план

	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Общие основы баскетбола	5	5		4	4		3	3	
2.	Общая физическая подготовка	10		10	10		10	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	12		12	10		10
4.	Техническая подготовка	10		10	10		10	10		10
5.	Тактическая подготовка	10		10	15		15	12		12
6.	Игровая подготовка	10		15	12		12	17		17
7.	Контрольные и календарные игры	8		8	5		5	6		6

Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 5 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

- **Общая физическая подготовка** – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания

вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 4 часа

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

часов

2. Общая физическая подготовка – 10

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 12 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

- **Тактическая подготовка** – 15 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры – 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей

Содержание программы 3-го года обучения:

- **Теоретическая подготовка** – 3 часа

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка - 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки

- ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
 - Упражнения для координации движений.
 - Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

- **Тактическая подготовка – 12 часов**

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

- **Игровая подготовка** – 17 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу |
|--|---|

Тематическое планирование

Название раздела программ	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
Общие основы баскетбола.		5	<p>История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. - Подведение итогов года. - Методика тренировки баскетболистов. - Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста <p>Упражнения для развития быстроты.</p>	Теория	
Общая физическая подготовка		10	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. - Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. - Эстафеты без предметов и с мячами. - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития ловкости. - Комбинированные упражнения по круговой системе - Развитие прыгучести. - Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. 		

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. - Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. - Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. - Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча. 		
<p>Техническая подготовка</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. - Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. - Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. - Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. - Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. - Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. - Ведение со сменой рук без зрительного контроля. - Обводка соперника с изменением направления. - Сочетания ведения, передач и ловли мяча. - Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. - Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. - Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. - Обучение технике броска с места со средней дистанции. 		

Тактическая подготовка	15	<p><u>Нападение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Розыгрыш мяча игроками команды. - Организация атаки кольца. - «Передай мяч и выходи». - Заслон защитнику партнера. - Наведение на партнера своего защитника. - Взаимодействие «Треугольник». - Взаимодействие «Тройка». - «Малая восьмерка». - Скрестный выход. - Система быстрого прорыва. - Система нападения без центрального игрока. <p><u>Защита</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке. - Подстраховка партнера. - Переключение на другого нападающего. - Проскальзывание. - Групповой отбор мяча. - Противодействие «Тройке». - Противодействие «Малой восьмерке». - Система личной защиты. 		
Игровая подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. - Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. - Овладение основами тактики командных действий. - Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу. 		
Контрольные и календарные игры	5	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. - Подготовительные учебные двухсторонние игры. - Товарищеские встречи с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры с приглашением родителей 		

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Количество учебных недель</td> <td>36 недель</td> </tr> <tr> <td>Первое полугодие</td> <td>с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Каникулы</td> <td>с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.</td> </tr> <tr> <td>Второе полугодие</td> <td>с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Промежуточная аттестация</td> <td>24.05.2022 г.</td> </tr> </table>	Количество учебных недель	36 недель	Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель	Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.	Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель	Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.
Количество учебных недель	36 недель										
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель										
Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.										
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель										
Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.										
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>- спортивные праздники, конкурсы; - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного.</p> <p>Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.</p> <p>Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.</p>										
Материально-техническое обеспечение	<p style="text-align: center;"><u>Материально-техническое обеспечение.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей. 										
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты). 										

Кадровое обеспечение	При необходимости краткое описание требований к педагогу, конкретизирующее требования Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению (направление подготовки, освоение программ профессиональной переподготовки и пр.).																																																																																																							
Методические материалы	Баскетбол в школе .А.И. Бондарь. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. В.Ф. Ло																																																																																																							
Оценочные материалы	<p style="text-align: center;">Контрольные нормативы</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="text-align: center;">Возраст, лет</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Уровень подготовленности</th> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">мальчики</th> <th colspan="3" style="text-align: center;">девочки</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">высокий</th> <th style="text-align: center;">средний</th> <th style="text-align: center;">низкий</th> <th style="text-align: center;">высокий</th> <th style="text-align: center;">средний</th> <th style="text-align: center;">низкий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="7" style="text-align: center;">Бег на 20 м (сек.)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">4,1</td> <td style="text-align: center;">4,2–4,3</td> <td style="text-align: center;">4,4–4,7</td> <td style="text-align: center;">4,1</td> <td style="text-align: center;">4,2–4,4</td> <td style="text-align: center;">4,5–4,7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">3,9</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,1</td> <td style="text-align: center;">4,2–4,3</td> <td style="text-align: center;">4,0</td> <td style="text-align: center;">4,1–4,3</td> <td style="text-align: center;">4,4–4,6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">3,8</td> <td style="text-align: center;">3,9–4,2</td> <td style="text-align: center;">4,3–4,4</td> <td style="text-align: center;">3,9</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,3</td> <td style="text-align: center;">4,4–4,6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">3,4</td> <td style="text-align: center;">3,5–3,9</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,2</td> <td style="text-align: center;">3,8</td> <td style="text-align: center;">3,9–4,2</td> <td style="text-align: center;">4,3–4,5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">3,4</td> <td style="text-align: center;">3,5–3,8</td> <td style="text-align: center;">3,9–4,1</td> <td style="text-align: center;">3,7</td> <td style="text-align: center;">3,7–4,0</td> <td style="text-align: center;">4,1–4,3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">3,4</td> <td style="text-align: center;">3,5–3,7</td> <td style="text-align: center;">3,8–4,0</td> <td style="text-align: center;">3,6</td> <td style="text-align: center;">3,7–3,9</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">3,3</td> <td style="text-align: center;">3,4–3,6</td> <td style="text-align: center;">3,7–3,9</td> <td style="text-align: center;">3,5</td> <td style="text-align: center;">3,6–3,8</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">3,3</td> <td style="text-align: center;">3,4–3,6</td> <td style="text-align: center;">3,7–3,9</td> <td style="text-align: center;">3,5</td> <td style="text-align: center;">3,6–3,8</td> <td style="text-align: center;">4,0–4,2</td> </tr> <tr> <td colspan="7" style="text-align: center;">Высота подскока (см)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">33</td> <td style="text-align: center;">27–33</td> <td style="text-align: center;">22–26</td> <td style="text-align: center;">33</td> <td style="text-align: center;">27–32</td> <td style="text-align: center;">21–26</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">38</td> <td style="text-align: center;">33–37</td> <td style="text-align: center;">28–32</td> <td style="text-align: center;">36</td> <td style="text-align: center;">31–35</td> <td style="text-align: center;">26–30</td> </tr> </tbody> </table>	Возраст, лет	Уровень подготовленности						мальчики			девочки			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	Бег на 20 м (сек.)							10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7	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	Высота подскока (см)							10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26	11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
Возраст, лет	Уровень подготовленности																																																																																																							
	мальчики			девочки																																																																																																				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий																																																																																																		
Бег на 20 м (сек.)																																																																																																								
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7																																																																																																		
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																																																																																																		
Высота подскока (см)																																																																																																								
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26																																																																																																		
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
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2

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
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
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
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
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
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
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.

Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

	<p>10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972. 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.</p> <p style="text-align: center;">Список литературы для обучающихся и родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г. • Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г. • Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г. • Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г. • Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г. • Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. • Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
Приложения	<p>На усмотрение автора-составителя программы могут быть представлены тексты диагностических методик, анкет, глоссарии, словари понятий, используемых в программе, примерные практические, контрольные задания, инструкции по технике безопасности по видам работ, памятки и т.п.</p>