

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Принято»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Школы №122
г.о. Самара
О.А. Вердыева



« » 2021 г.
Приказ № 59-од от 01.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ионова Л.П.
учитель физической культуры

г. Самара, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	12
5. Список информационных источников.....	12
6. Приложение (Календарно-тематический план).....	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» была использована:

Программа по физической культуре 5-9классы. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение,2019

Программа по физической культуре 10-11классы. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение,2019

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Авторы: Ю.М. Портнов - академик РАО, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки, В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России, В.Г. Луничкин - профессор, заслуженный тренер СССР и России и т.д. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Оранжевый мяч» заключается в том, недостаточность двигательной активности взрослого и детского населения России в последнее десятилетие ведет к снижению показателей критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастию к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать в школьном возрасте через активное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Характеристика и отличительные особенности баскетбола как средства физического воспитания

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения благоприятно воздействуют на все системы организма человека, способствуют гармоничному развитию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений,

всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать интеллектуальные, волевые, нравственные и эстетические качества.

Отличительные особенности баскетбола

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы «Оранжевый мяч» заключается в получении не только теоретических знаний, практических умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- ✓ тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 20-25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 1 час.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч»: формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематических занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- Изучить основы техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомить учащихся со строением и функционированием организма человека, влиянием на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ознакомить с основными этапами становления российского баскетбола, историей развития физической культуры и спорта Самарской области.

Развивающие:

- развивать интеллектуальные и двигательные способности;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- развивать физические качества, необходимые для баскетболистов

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности баскетболом, формировать у подростков навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированность, настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 13-16 лет.

Для комплектования групп по баскетболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 13 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний

(имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 2-х лет, с учетом гендерных признаков.

Спортивно-оздоровительная деятельность по данной программе осуществляется в течение учебного года, 34 недели, 1 час в неделю. Всего 34 часа.

В спортивно - оздоровительной группе (СОГ) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Оранжевый мяч» реализуется на базе МБОУ Школы 122 г.о.Самара

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня физической и специальной подготовленности, овладение навыками техники баскетбола.
5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

1. промежуточной аттестации обучающихся,
2. итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

Формы промежуточной аттестации

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в спортивно-массовых мероприятиях, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий, учёт победителей и призёров.
3. Учёт личностных достижений учащихся на спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

3. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 34 недели.

**2.1 Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу на 34 недели (1 час в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Основы теории физической культуры и баскетбола	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	9
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6
4	Техническая подготовка	9
5	Тактическая подготовка	4
6	Спортивно-массовые мероприятия (СММ)	2
7	Контрольные испытания	1
Всего часов		34

**2.2 Годовой учебно-тематический план-график
для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу (34 часа)**

№ п/п	Разделы программы	Месяц											Всего
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретические занятия		1				1			1			3
2	Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Специальная физическая подготовка			1	1	1		1	1	1			6
4	Техническая подготовка		1	2		1	1	1	1	1	1	1	9
5	Тактическая подготовка				1	1					1	1	4
6	Спортивно-массовые мероп-я				1					1			2
7	Контрольные нормативы											1	1
	Итого		3	4	4	4	3	3	4	5	4		34

3. Содержание программы.

Раздел 1. Основы теории физической культуры и баскетбола (4 часа)

1.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни. Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола. Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги

баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол. Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (8 часов)

2.1 Строевые упражнения. Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега. Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3. Общеразвивающие упражнения. Теория: Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения). Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Легко-атлетические упражнения. Теория: общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений. Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 -2000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения. Теория: общая характеристика и классификация акробатических элементов. Практика: кувырок вперед из упора в положении сидя в

группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев, в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке.

2.6 Упражнения в висах и упорах Теория: общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа. Практика: подтягивание из виса хватом сверху. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.

2.7. Скоростно-силовые упражнения. Теория: общая характеристика и классификация скоростно-силовых упражнений. Практика: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выпрыгивание вверх, выпрыгивание из полного приседа продвижением вперед, прыжки по точкам, прыжки с изменением направления, прыжки через короткую и длинную скакалку, перепрыгивание через скакалку.

2.8 Подвижные игры. Теория: правила подвижных игр. Практика: подвижные игры на быстроту реакции, и внимание, на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Развитие физических качеств Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость»

Практика:

3.1 Упражнения на развитие быстроты (бег на , 10, 15, 20м м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки. Короткие ускорения на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег приставными шагами, спиной вперед. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления.

3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

3.3. Упражнения для развития ловкости и ориентировки (метание теннисного мяча в вертикальную цель, после кувырка вперед (назад); передача и ловля мяча отскоком от стены. Ловля мяча после отскока от стены с поворот кругом в прыжке. Передача и ловля мяча из различных положений и изменением направления. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.4. Упражнения на развитие силовых качеств: поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, висы, выпрыгивание вверх толчком двумя ногами в заданном темпе). Упражнения с утяжелителями (набивные мячи гантели)

3.5. Упражнения на развитие скоростной выносливости: бег различной интенсивности, бег с прыжками через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.

3.6. Упражнения на развитие гибкости: махи, упражнения на растяжку с предметами и с партнером.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста. Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты. Практика: 4.1.1. Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком, с чередованием скорости и направления движения. Переход с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение с крестным шагом. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом. Теория: способы передачи и ловли мяча в баскетболе. Броски и ведение мяча.

4.2.1. Ловля мяча. Способы ловли мяча в баскетболе.

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2. Передачи мяча. Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении. Передача мяча в парах и тройках

4.2.3 Броски в кольцо. Теория: Классификация бросков в кольцо.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в кольцо; из под кольца. Броски в кольцо из трёх секундной зоны. Штрафной бросок. Подбор мяча после броска.

4.2.4. Ведение мяча. Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия. Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5.2 Групповые действия Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия Теория: Выбор правильной позиции на поле. Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Индивидуальная защита.

5.4. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Раздел 6. Спортивно-массовые мероприятия (2 часа)

Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх. Внутри школьные и районные соревнования. Мастер-классы.

Раздел 7. Контрольные испытания

Итоговые и показательные занятия. Тестирование физической подготовленности специальной подготовки.

7.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет			
			13	14	15	16
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек	м	5,6	5,4	5,2	4,9
		д	5,9	5,8	5,7	5,6
Координационные	Челночный бег 3x10 м., сек	м	8,6	8,5	8,3	8,0
		д	9,1	9,0	9,0	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	м	185	190	194	200
		д	150	155	160	165
Выносливость	6-минутный бег, мин/сек	м	1150	1200	1200	1300
		д	950	1000	1050	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (складка), см	м	9	9	9	9
		д	9	9	9	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	м	-	5	6	7
		д	-	-	-	-
	Отжимания из упора на полу, раз	м	15	-	-	-
		д	9	12	14	16

7.2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	«хорошо»		«удовлетворительно»	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	13	8,8	10	9,3	10,3
		14	8,5	9,7	9,0	10
		15-16	8,4	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	13	8,3	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,7	8,7	8,6
		15-16	8,0	8,6	8,6	8,8
3	Штрафной бросок	13	12	5	3	3

	(10 бросков)	14	13	6	4	4
		15-16	14-15	6	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	13	6	5	4	4
		14	7	6	5	5
		15-16	8	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока (количество раз за 30 сек.)	13	20	18	18	17
		14	21	18	18	17
		15-16	22	19	19	9

4. Методическое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия по данной программе проводятся в соответствии с методическими требованиями Программы по физической культуре 5-9, 10-11 классов. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение, 2019.

Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др. - М, ФиС 2015.144 с.
2. Учебник Физическая культура 8-9, 10-11 классов. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение, 2019.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь - кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи и гантели;
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).
- фото и видео аппарата, проектор для просмотра учебных фильмов и презентаций

Информационные источники

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2008.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
8. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
9. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной

- защиты. Москва, 2002.
10. Программа по физической культуре 5-9 классы. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение, 2019
 11. Программа по физической культуре 10-11 классы. Автор: В.И. Лях, - М.: «Просвещение, 2019
 12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, 2001.
 13. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
 14. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.
 15. Физическая культура: [Электронный ресурс] учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Москва: КноРус, 2018 ЭБС Режим доступа: <https://book.ru>
 16. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 17. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
 18. [www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

**Календарно-тематическое планирование
учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительной группы**

Раздел	№ урока	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
Основы теории	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Знакомство с программой.	1	теория
ОФП	2	Строевые упражнения. Классификация строевых упражнений. Построения, перестроения на месте и в движении	1	практика
Техническая под-ка	3	Перемещения баскетболиста. Стойка, перемещения.	1	практика
ОФП	4	Элементы ходьбы и бега. Ходьба на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер. Бег.	1	практика
СФП	5	Упражнения на развитие быстроты.	1	практика
Техническая под-ка	6	Бег с изменением скорости и направления. Остановки и повороты.	1	практика
Техническая под-ка	7	Прыжки вверх толчком двумя ногами.	1	практика
ОФП	8	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	практика
СФП	9	Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения: в высоту, вверх, в длину, по точкам	1	практика
Тактическая под-ка	10	Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения передачи;	1	практика
СММ	11	Многоборье ГТО	1	практика
ОФП	12	Л/атлетические упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	практика
СФП	13	Метание теннисного мяча в цель из различных положений	1	практика
Техническая под-ка	14	Ловля мяча. Способы ловли мяча.	1	практика
Тактическая под-ка	15	Взаимодействие игроков в нападении	1	практика
Основы теории	16	Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты.	1	практика
ОФП	17	Бег в чередовании с ходьбой 3-5 минут.	1	практика
Техническая под-ка	18	Передачи мяча от груди, от плеча, из-за головы.	1	практика
Основы теории	19	История и развитие мирового и отечественного баскетбола	1	теория

СФП	20	Упражнения на развитие силовых способностей	1	практика
Техническая под-ка	21	Броски в кольцо с места, с разных точек, после ведения	1	практика
ОФП	22	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад	1	практика
СФП	23	Упражнения на развитие силовых способностей.	1	практика
Техническая под-ка	24	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости передвижения.	1	практика
СММ	25	Товарищеская встреча по баскетболу	1	практика
Основы теории	26	Значение здорового образа жизни. Приемы самоконтроля.	1	теория
ОФП	27	Скоростно-силовые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	практика
СФП	28	Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	1	практика
Техническая под-ка	29	Ведение мяча без зрительного контроля.	1	практика
Тактическая под-ка	30	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение)	1	практика
ОФП	31	Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча.	1	практика
Техническая под-ка	32	Штрафной бросок. Броски со средней дистанции. Подбор мяча после броска	1	практика
Тактическая под-ка	33	Технико-тактические действия в защите	1	практика
Контрольные испытания	34	Тестирование физической и специальной подготовленности	1	практика