

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «**Баскетбол**» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в ГПОАУ ЯО РППК.

Общеобразовательная программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Направленность программы «Баскетбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в колледже включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других групп и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в студенческой среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасы-

вании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системе и всего организма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Новизна программы.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов рабочей программы предмета и дисциплины «Физическая культура» и представлена как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в колледже.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 16 до 18 лет, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 160ч.

Количество обучающихся в объединении 2 группы по 12 человек (юноши и девушки).

Формы обучения - очная.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Образование осуществляется на русском языке.

Программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе физкультурно-спортивной направленности. Она предназначена для студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 49.02.01 Физическая культура, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.04 Специальное дошкольное образование в возрасте 16-18 лет. Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Год обучения	Пол Девушки/юноши	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	девушки	160	2	2 по 45 минут
2	юноши	160	2	2 по 45 минут

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

Обучающие:

- обучить способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности (техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей студентов);
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучать практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

- совершенствовать функциональные возможности организма;

Воспитывающие:

- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;

- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

1.3. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка (2 часа)

1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

1.2. История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.

2. Техническая подготовка (64 часа)

2.1 Имитационные упражнения без мяча – 4 часа:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.

4. Передвижение в стойке баскетболиста.

5. Остановка прыжком после ускорения.

6. Остановка в один шаг после ускорения.

7. Остановка в два шага после ускорения.

8. Повороты на месте.

9. Повороты в движении.

10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

2.2 Ловля и передача мяча – 4 часа:

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со смежной мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3 Ведение мяча - 3бчасов:

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4 Броски мяча – 20 часов:

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрюком, крюком. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

3. Тактическая подготовка (40 часа)

3.1 Действия игрока в защите – 14 часов:

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3.2 Действия игрока в нападении – 26 часа:

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Физическая подготовка (36 часа)

4.1 Общая подготовка – 16 часов:

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

4.2 Специальная подготовка – 20 часа:

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу (12 часов)

5.1 Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам – 2 часа:

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

5.2. Соревнования по баскетболу – 10 часов:

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет круглогодичной Спартакиады учебных заведений.

6. Тестирование (6 часа).

6.1 Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности -6 часа.

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к

первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;

- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбол;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

В результате освоения программы учащиеся должны иметь навык:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Место и время проведения занятий

Занятия секции спортивных игр (баскетбол) проводятся в спортивных залах Рыбинского профессионально-педагогического колледжа: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

Девушки: четверг– 17.00-18.30 (кор.2.); пятница- 17.00-18.30 (кор.2.);

Юноши: четверг–18.30-20.00 (кор.2.); пятница-18.30-20.00(кор.2.);

**2.2. Календарный учебный график ДООП
физкультурно-спортивной направленности
Спортивная секции по баскетболу
Очная форма обучения
2023/2024 уч.год**

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь				
недели	01-03	504-10	11-18	18-23	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Т/П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь	всего	
недели	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-18	20-26	27-02	03-09	68 ч.
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92 ч.
	П	П	П	П	П	П	С	С	С	С	П	П	П	П	П/С	П	К	П	160ч

Начало занятий и окончание занятий:

(1 полугодие с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г. – 68 часов; 2 полугодие с 04.01.2024 г. по 07.06.2024 г. – 92 часа)

Условные обозначения: Т- теоретические занятия; П - практические занятия; С – соревнования; К – контрольно-оценочные испытания

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка 2			
1.1	Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).	1	1	
1.2	История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.	1	1	
2	Техническая подготовка 64			
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	4		4
2.2.	Ловля и передача мяча.	4		4
2.3	Ведение мяча.	36		36
2.4	Броски мяча.	20		20
3	Тактическая подготовка 40			
3.1	Действия игрока в защите.	14		14
3.2	Действия игрока в нападении.	26		26
4	Физическая подготовка 36			
4.1	Общая подготовка	16		16
4.2	Специальная подготовка	20		20
5	Участие в соревнованиях по баскетболу 12			
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	2		2
5.2	Соревнования по баскетболу.	10		10
6.	Тестирование 6			
6.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	6		6
	Итого:	160	2	158

2.4. Календарно- тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц / дата	Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Вид занятий	
1	сентябрь	01.09	Инструктаж по технике безопасности. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Техника владения мячом: передачи, ведение, броски. Учебная игра.	Теоретическое. ОФП	2	Теоретическое.
2		07.09	Совершенствование ведения и передач. Личная система защиты. ОФП. Учебная игра	Техническое.	2	практическое
3		08.09	Совершенствование ведения и передач. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
4		14.09	Совершенствование бросков сл. средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
5		15.09	Броски по кольцу в движении. Учебная игра в защите 3х3. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
6		21.09	Передачи в движении в парах, в тройках. ОФП. Игра в защите 3х3. Учебная игра.	Тактическое ОФП.	2	практическое
7		22.09	Тактика игры в нападении, учебная игра.	Тактическое	2	практическое
8	октябрь	28.09	Совершенствование бросков со средней дистанции. Личная система защиты ОФП. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
9		29.09	Тактические действия игроков в защите. Игра 3х3. Учебная игра.	ОФП. Техническое.	2	практическое
10		05.10	Передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
11		06.10	Совершенствование передач на месте в движении. ОФП. Учебная игра.	Техническое. ОФП.	2	практическое
12		12.10	Преодоление зонной защиты. ОФП. Учебная игра.	ОФП. Тактическое	2	практическое
13		13.10	Освобождение от опеки игроков. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
14		19.10	Обучение игроков освобождаться от опеки игроков. Учебная игра.	Тактическое Техническое.	2	практическое

15		20.10	ОФП. СФП. Учебная игра.	Тактическое ОФП СФП	2	практическое	
16		26.10	ОФП. СФП. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
17		27.10	Игра зонной защитой. Учебная игра.	ОФП. Тактическое	2	практическое	
18	ноябрь	02.11	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	2	практическое	
19		03.11	ОФП. Игра 2x1, 1x1. Штрафные броски.	Тактическое.	2	практическое	
20		09.11	Совершенствование бросков в прыжке со средней дистанции.	Техническое	2	практическое	
21		10.11	ОФП. Игра 2x2, 3x3.	Тактическое ОФП	2	практическое	
22		16.11	Обучение заслону. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
23		17.11	ОФП. Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое	
24		23.11	ОФП. Зонная защита. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое	
25		24.11	Совершенствование ведения, передач, бросков. Тактика игры против зонной защиты.	Техническое Тактическое	2	практическое	
26		декабрь	30.11	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	Техническое	2	практическое
27			01.12	ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
28	07.12		Тактика игры против зонной защиты. Зонный прессинг Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
29	08.12		ОФП. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
30	14.12		Игра в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
31	15.12		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Тактическое Техническое	2	практическое	
32	21.12		ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое	
33	22.12		ОФП. СФП. Совершенствование тактики и техники игры.	Тактическое Техническое	2	практическое	
34	28.12		ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
			Всего			68	

1		29.12	ОФП. Тактика игры в защите и нападении.	Тактическое ОФП	2	практическое	
2		04.01	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое Техническое .ОФП	2	практическое	
3	январь	05.01	Индивидуальные действия игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
4		11.01	Совершенствование ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое	
5		12.01	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Игра 2x2.	Техническое Техническое ОФП	2	практическое	
6		18.01	ОФП. Игра в защите. Игра 3x3, 3x4.	Тактическое ОФП	2	практическое	
7		19.01	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	ОФП Техническое	2	практическое	
8		25.01	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое	
9		26.01	СПФ. Игра в защите. Учебная игра.	Тактическое СПФ	2	практическое	
10		01.02	ОФП. Индивидуальная тактика игрока. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое	
11		февраль	02.02	Индивидуальные действия игрока. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
12			08.02	ОФП. Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	Техническое Тактическое	2	практическое
13	09.02		Индивидуальные действия игрока. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое Тех- ническое	2	практическое	
14	15.02		Совершенствование ведения, передач, бросков в движении и со средней дистанции. Учебная игра.	Тактическое Тех- ническое	2	практическое	
15	16.02		ОФП. Взаимодействие игроков с центровым. Учебная игра.	ОФП Техническое	2	практическое	
16	22.02		Совершенствование ведения, передач, бросков в движении. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Техническое	2	практическое	
17	29.02		ОФП. СПФ. Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование бросков с точек. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое	
18	01.03 07.03		Взаимодействие игроков с центровым. Штрафные броски. Тактика игры в нападении. Совершенствование бросков в движении Учебная игра.	Тактическое Техническое	2	практическое	

19	март		ОФП. СФП. Индивидуальные тактические действия игроков. Тактика игры в защите. Учебная игра.	Техническое ОФП СФП	2	практическое
20		08.03	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу Первенство города по баскетболу в зачет круглогодичной «Спартакиады учебных заведений» Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
21		14.03	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
22		15.03	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
23		21.03	Соревнования.	Тактическое Техническое.	2	практическое
24		22.03	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
25		28.03	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
26		29.03	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
27		04.04	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
28		05.04	Совершенствование передач на месте, в движении. Борьба за мяч. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Тактическое Техническое.	2	практическое
29	апрель	11.04	Броски со средней дистанции. Подбор отскочившего мяча. Борьба за мяч. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
30		12.04	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое.	2	практическое
31		18.04	ОФП. Совершенствование бросков. Зонный прессинг. Игра 3х3.	Тактическое. Техническое ОФП	2	практическое
32		19.04	СФП. Техника и тактика игры в защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники игры.	Тактическое Техническое СФП	2	практическое
33		25.04	ОФП. СФП. Совершенствование бросков. Игра 3х3. Совершенствование индивидуальной тактики игры.	ОФП СФП Техническое	2	практическое
34		26.04	ОФП. СФП. Игра 3х3, 3х2.	ОФП. СФП	2	практическое

35	02.05	Совершенствование бросков и передач. Игра 3х3.	Техническое.	2	практическое
36	03.05	ОФП. Совершенствование передач, бросков, ведения. Тактика защиты и нападения. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
37	09.05	ОФП. Индивидуальная тактика игры в защите. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое
38	10.05	СФП. Тактика игры в нападении. Совершенствование передач, ведения, бросков. Учебная игра.	СФП. Тактическое Техническое.	2	практическое
39	16.05	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
40	17.05	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
41	23.05	Соревнования по стрит-болу.	Тактическое	2	практическое
42	24.05	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков 2х1, 3х2. Учебная игра.	ОФП СФП. Тактическое	2	практическое
43	30.05	Взаимодействие игроков в игре. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
44	31.05	Контрольное тестирование.	Контрольные испытания.	2	практическое
45	06.06	Контрольное тестирование.	Контрольные испытания.	2	практическое
46	07.06	Контрольное тестирование.	Контрольные испытания.	2	практическое
		Всего:		92	
		ИТОГО:		160	

2.5. Формы аттестации.

Формы итогового контроля: контрольно-оценочные испытания и соревнования.

2.6. Материально-техническое обеспечение:

- 1.игровые щиты с кольцами
- 2.стойки для обводки
- 3.гимнастические скамейки
- 4.гимнастические скакалки
- 5.мячи набивные
- 7.баскетбольные мячи

2.7. Методическое обеспечение.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, кол-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ пе-	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		лективно-групповая, в парах	дагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Педагогические технологии

При реализации программы используются, следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы.

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2.8. Список литературы

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.

7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009)
Интернет-ресурсы
8. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж
9. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. – 272 с.
ISBN 978-5-288-05785-4 (эл. библиотека Знаниум)
10. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие / Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование .) (эл. библиотека Знаниум)