

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
от «30» августа 2023г.
Гуртокая Л.И.

Утверждаю:
Директор школы
Злобина И.В. Злобина И.В.
Приказ № 486
от «1» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кольчугина Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Р.п. Знаменка, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	«Баскетбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кольчугина Галина Васильевна, педагог доп.образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	Образовательная
4.6. Возраст обучающихся по программе	11-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Заключение экспертного совета	Протокол заседания от «__» _____ 20__ г. №__

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-13 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 216 часов, 3 раза в неделю – по 2 академических часа.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ.

Программа адресована детям (подросткам, девочкам, мальчикам) 11-13 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний)

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		Форма аттестации/ контроля		
		всего		теория	практика	
1.	Развитие баскетбола в России	2		2	-	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2		2	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	95		7	88	
4.	Основы техники и тактики игры	93		5	88	
5.	Контрольные игры и соревнования	12		-	12	
6.	Тестирование	12		-	12	
Итого:		216		16	200	

Содержание учебного плана

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

1. Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

~~Принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности~~

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.

2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Учебный календарный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Формат занятия	Кол-во часов	Тема занятия	
1			17.00-19.00	Групповое	2	Развитие баскетбола в России	Сп.зал
2			17.00-19.00	Групповое	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Сп.зал
Общая и специальная физическая подготовка							
3			17.00-19.00	Групповое	4	Единая спортивная классификация..	Сп.зал
4			17.00-19.00	ОФП	4	ОФП спортсмена	Сп.зал
5			17.00-19.00	Теоретическое	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Сп.зал
6			17.00-19.00	Тактика	4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Сп.зал

7			17.00-19.00	К 4 о н т р. И н те гр .	Контрольные испытания. Учебная игра.	Сп.зал
8			17.00-19.00	Т 4 е о р. Т е х н.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Сп.зал
9			17.00-19.00	Т 2 ак т.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Сп.зал
10			17.00-19.00	Т 2 ак т, и н те гр .	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Сп.зал
11			17.00-19.00	Т 2 е о р. О Ф П	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Сп.зал
12			17.00-19.00	Т 4 е х н. С Ф П	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Сп.зал

13			17.00-19.00	Т 2 ак т.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Сп.зал
14			17.00-19.00	Т 2 ак т., и н те гр .	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Сп.зал
15			17.00-19.00	Т 4 е о р. Т е х н.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Сп.зал
16			17.00-19.00	Т 2 ак т.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Сп.зал
17			17.00-19.00	И 4 н те гр .	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Сп.зал
18			17.00-19.00	Т 2 е о р.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Сп.зал
19			17.00-19.00	Т 4 е х н. С Ф П	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Сп.зал
20			17.00-19.00	Т 4 ак т.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Сп.зал

21			17.00-19.00	Т 4 ак т.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Сп.зал
22			17.00-19.00	Т 4 е о р. И н те гр .	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	Сп.зал
23			17.00-19.00	К 4 о н т р. Т е х н. С Ф П	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Сп.зал
24			17.00-19.00	4 О Ф П Т ак т.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Сп.зал
25			17.00-19.00	Т 4 ак т. И н те гр .	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Сп.зал
26			17.00-19.00	2 Т е х	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Сп.зал

			н. О Ф П		
27		17.00- 19.00	Т 4 е х н.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Сп.зал
28		17.00- 19.00	Т 4 ак т. И н те гр .	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Сп.зал
29		17.00- 19.00	Т 2 ак т. С Ф П	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Сп.зал
30		17.00- 19.00	Т 2 е о р. О Ф П Т е х н.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Сп.зал
31		17.00- 19.00	Т 2 ак т.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Сп.зал
Основы техники и тактики игры					
32		17.00- 19.00	Т 4 ак т. И н	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Сп.зал

			те гр .		
33		17.00- 19.00	Т 2 е о р. О Ф П Т е х н.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Сп.зал
34		17.00- 19.00	Т 4 е х н. И н те гр .	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Сп.зал
35		17.00- 19.00	Т 4 ак т. С Ф П	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Сп.зал
36		17.00- 19.00	Т 2 е о р. Т е х н.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Сп.зал
37		17.00- 19.00	Т 4 ак т.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Сп.зал
38		17.00- 19.00	И 4 н те гр	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Сп.зал

39			17.00-19.00	Т 4 ак т. И н те гр .	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Сп.зал
40			17.00-19.00	Т 4 е о р. О Ф П Т е х н.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Сп.зал
41			17.00-19.00	Т 4 ак т.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Сп.зал
42			17.00-19.00	Т 2 ак т. И н те гр .	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Сп.зал
43			17.00-19.00	Т 4 е о р. С Ф П Т е х н.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Сп.зал

44			17.00-19.00	К 2 о н т р. И н те гр .	Контрольные испытания. Учебная игра.	Сп.зал
45			17.00-19.00	4	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Сп.зал
46			17.00-19.00	Т 4 ак т.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Сп.зал
47			17.00-19.00	И 4 н те гр .	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Сп.зал
48			17.00-19.00	Т 4 е х н. О Ф П	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Сп.зал
49			17.00-19.00	Т 4 е о р. С Ф П Т е х н.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Сп.зал
50			17.00-19.00	Т 2 ак т.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных	Сп.зал

					групповых взаимодействий.	
51			17.00-19.00	И 4 н те гр .	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Сп.зал
52			17.00-19.00	Т 2 е о р. О Ф П Т е х н.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Сп.зал
53			17.00-19.00	Т 4 е х н. И н те гр	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Сп.зал
54			17.00-19.00	И 4 н те гр .	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Сп.зал
55			17.00-19.00	Т 2 е х н.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Сп.зал
56			17.00-19.00	Т 4 ак т. С Ф П	Противодействия взаимодействию двух игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Сп.зал

57			17.00-19.00	И 2 н те гр .	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Сп.зал
58			17.00-19.00	Т 2 е о р. И н те гр . Т е х н.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Сп.зал
59			17.00-19.00	Т 4 ак т.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Сп.зал
Контрольные игры и соревнования						
60			17.00-19.00	Т 2 е о р. И н те гр .	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Сп.зал
61			17.00-19.00	Т 2 е х н.	Совершенствование техники ведения мяча.	Сп.зал
62			17.00-19.00	Т 2 е о р. О	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Сп.зал

			Ф П			
63		17.00- 19.00	Т 2 е о р. И н те гр .	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Сп.зал	
64		17.00- 19.00	Т 2 ак т. С Ф П	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Сп.зал	
Тестирование						
65		17.00- 19.00	Т 2 е о р. К о н т р.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Сп.зал	
66		17.00- 19.00	Т 2 е о р. К о н т р	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Сп.зал	
67		17.00- 19.00	Т 2 е х н.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Сп.зал	

68			17.00-19.00	И2 н те гр .	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Сп.зал
69			17.00-19.00	И2 н те гр .	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Сп.зал

Список литературы

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. -М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура
»Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ
«Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Контрольные нормативы освоения программы

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка	
		средний	выше среднего
11 лет	Д	24-28	29-33
	М	25-30	31-35
12 лет	Д	25-30	31-35
	М	28-33	34-38
13 лет	Д	25-31	32-37
	М	31-36	37-41

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки		Мальчики			
	высокий	средний	выше среднего	средний	высокий	высокий
11 лет	3,8 и менее		3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0
12 лет	3,7 и менее		3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8
13 лет	3,5 и менее		3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		11	12	13	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).			20	22

2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7