

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №45  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТА  
проспект Чулман, 34 (40/12), г.Набережные Челны, 423832

Тел. (88552) 58-86-04, факс 58-85-87, E-mail: [sch45\\_chelny@mail.ru](mailto:sch45_chelny@mail.ru)  
ИНН 1650081295 / КПП 165001001 ОГРН 1031616007664

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЯР ЧАЛЛЫ ШӘһӘРӘ  
“АЕРЫМ ФӘННӘР ТИРӘНТЕН ӨЙРӘНЕЛӘ  
ТОРГАН 45 НЧЕ УРТА ГОМУМИ БЕЛЕМ БИРҮ  
МӘКТӘБЕ” МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ  
ГОМУМИ БЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯСЕ  
Чулман проспекты, 34 (40/12), Яр Чаллы шәһәре, 423832

Принято

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2024

Введено приказом №251 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №45»

Галеева Ф.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

*Направленность: Физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: 13-15 лет*

*Срок реализации: 1 год (68 часов)*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 75638A00FEB101824C76FF22A87A3A5F  
Владелец: Галеева Файруза Нисковна  
Действителен с 03.10.2024 до 03.01.2028

**Автор-составитель:**

Яруллин Ирек Завдатович,  
Учитель физической культуры

г. Набережные Челны, 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	МБОУ «СОШ №45»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно - спортивная
4.	Сведения с разработчиках ФИО, должность	Яруллин И.З, учитель физической культуры высшей квалификационной категории
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	11- 15 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержание и учебного процесса	Дополнительная программа общеразвивающая физкультурно - спортивная
5.4.	Цель программы	оздоровление, физическое развитие и достижение максимально высокого для данного воспитанника спортивного результата
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	базовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе
7.	Формы мониторинга результативности	комплексное тестирование, оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по

		технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения программа усвоена: - эффективный уровень- 47% - оптимальный уровень- 53% Сохранность контингента- 95% Участие в соревнованиях- 100%
9.	Дата утверждения и последний корректировки программы	Август 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Нормативно-правовая база	5
4	Пояснительная записка	5
5	Учебно - тематический план	11

6	Содержание программы	14
7	Планируемые результаты	21
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
8	Формы и средства контроля	22
10	Список литературы	23
11	Приложение 1	24

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Приказ Минпросвещения России от от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573).
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

## 1.2. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол. Баскетбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно баскетбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в баскетболе), достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

#### Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);

- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

#### Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Количество учащихся в группах 15 человек. Форма занятий - групповая.

#### Методы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка

задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Виды подготовки В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.



Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### Деление на группы

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 2 года обучения: младшая группа (5 – 7 классы) – 1 года обучения, старшая группа (8 – 11 классы) – 1 года обучения.

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Младшая группа (5-7 классы) – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа (8 – 11 классы) - всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических

упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

### 1.3 Учебно - тематический план

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<b>Развитие баскетбола в России</b> <b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>  1
	Костно- мышечная система, ее строение, функции.	в процессе занятий
	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	в процессе занятий
	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	
	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	
	Восстановительные мероприятия в спорте.	
<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРН ОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Тестирование</b> Совершенствование техники передачи мяча. Физическая подготовка спортсмена. СФП Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП .	<b>4</b>
	<b>Контрольные игры и соревнования</b> ОФП. Учебная игра.	5

<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО ВАНИЕ</b></p>	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.  Сочетание различных способов перемещений по площадке.  Передача мяча сверху двумя руками.  Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.  Отбивание мяча в прыжке через сетку, в непосредственной близости от неё.  Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность).  Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, брошенному партнёром.  Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.  Перемещения и стойки в технике защиты.  Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2.  Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу.  Выполнение второй передачи для нападающего удара.</p>	<p><b>48</b></p>
	<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  Действия игроков передней линии при второй подаче.  Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2  Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.  Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).  Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче.  Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах.</p>	<p><b>9</b></p>

	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. 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.

Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20—40%, выпрыгивание из приседа — 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с

разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока, Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «баскетбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.



Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал--бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку - то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний\* момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что

предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (баскетбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

Практические занятия.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подана мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2."

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «Баскетбол»

### 1. Личностные результаты

1. *Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это, в первую очередь, знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

2. *Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

3. *Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.* Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### 2. Метапредметные результаты

- научатся следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- научатся понимать цель выполняемых действий;
- научатся различать подвижные и спортивные игры.
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### 3. Предметные результаты

1. Будут иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах игры, личной гигиены, профилактики травматизма.

2. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу. Сдача нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Техническая подготовленность учащихся.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки.	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу.	3

## Список литературы

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Баскетбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

## Календарно - тематическое план

№ п/ п	Раздел	Тема урока	Количес тво часов	5-7 кл.			
				5-7 кл.	5-7 кл.	корректировка	
1.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие баскетбола в России	1	01.09			
2.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	01.09			
3.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Общая и специальная физическая подготовка	1	07.09			
4.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Единая спортивная классификация.. ОФП	1	07.09			
5.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.	1	14.09			
6.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.		14.09			
7.	Спортивно -	Сочетание различных способов	1	21.09			



	оздоровительная деятельность	перемещений по площадке.					
8.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Сочетание различных способов перемещений по площадке.	1	21.09			
9.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Контрольные испытания. Учебная игра.		28.09			
10.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	28.09			
11.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Передача мяча сверху двумя руками.	1	05.10			
12.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Передача мяча сверху двумя руками.	1	05.10			
13.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.	1	12.10			

14.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.	1	12.10			
15.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	19.10			
16.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Отбивание мяча в прыжке через сетку, в непосредственной близости от неё.	1	19.10			
17.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Отбивание мяча в прыжке через сетку, в непосредственной близости от неё.	1	26.10			
18.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность).	1	26.10			
19.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность).	1	9.11			

20.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром.	1	9.11			
21.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром.	1	16.11			
22.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		16.11			
23.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.	1	23.11			
24.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.	1	23.11			
25.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	30.12			
26.	Спортивно - оздоровительная	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	30.12			

	деятельность	Учебная игра.					
27.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	07.12			
28.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Перемещения и стойки в технике защиты.	1	07.12			
29.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Перемещения и стойки в технике защиты.		14.12			
30.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2	1	14.12			
31.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2		21.12			
32.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу.	1	21.12			
33.	Спортивно -	Одиночное блокирование прямого	1	11.01			

	оздоровительная деятельность	нападающего удара на ходу.					
34.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Выполнение второй передачи для нападающего удара.	1	11.01			
35.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Выполнение второй передачи для нападающего удара.	1	18.01			
36.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Контрольные испытания. СФП	1	18.01			
37.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Контрольные испытания. СФП		25.01			
38.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении	1	25.01			
39.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении	1	3.02			
40.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Действия игроков передней линии при второй подаче.	1	3.02			
41.	Спортивно -	Действия игроков передней линии при	1	6.02			

	оздоровительная деятельность	второй подаче.				
42.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП	1			
43.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП	1			
44.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2	1			
45.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2	1			
46.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.	1			
47.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.	1			
48.	Спортивно -	Выбор способа приёма мяча,	1			

	оздоровительная деятельность	посланного через сетку противником (сверху, снизу).				
49.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	1	09.03		
50.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	1	09.03		
51.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.	1	15.03		
52.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче.	1	15.03		
53.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче.	1	22.03		
54.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах.	1	22.03		
55.	Спортивно -	Командные действия при приёме	1	05.04		

	оздоровительная деятельность	верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах.					
56.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	05.04			
57.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	12.04			
58.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	12.04			
59.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	19.04			
60.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	19.04			
61.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		26.04			
62.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	26.04			
63.	Спортивно -	Учет в процессе спортивной	1	03.05			



	оздоровительная деятельность	тренировки. ОФП.					
64.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1	03.05			
65.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	10.05			
66.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Соревнования по баскетболу.	1	10.05			
67.	Спортивно - оздоровительная деятельность	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	17.05			
68.	Спортивно - оздоровительная деятельность	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		17.05			

Название программы, возраст, сроки реализации, уровень программы	Краткое содержание	Подробное описание (200 знаков)	Содержание программы	Цель	Адрес	Ожидаемые результаты	Особые условия	Материально-техническая база
Баскетбол 11-15 лет 1 год	Программа основана на развитие физических качеств, технических и тактических приемов игры.	Программа «Баскетбол» направлена на: - формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; - целостное развитие физических и психических качеств;	Баскетбол - популярная командная спортивная игра, в процессе которой 2 команды соревнуются на площадке разделенной сеткой. Цель игроков — чтобы мяч ударился об пол на зоне	Целью спортивной подготовки баскетболиста является оздоровление, физическое развитие и достижение максимального высокого для данного воспитанника спортивного		Результатами освоения Программы является приобретение воспитанникам и следующих знаний, умений и навыков: -правила баскетбола, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий;	Для зачисления на обучение по программе необходима медицинская справка с допуском врача.	Оборудование спортивное: Спортивный зал Баскетбольные мячи Скакалки Конусы Скамейки гимнастические Маты Ворота

		<p>- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>	<p>соперника. Все члены команды играют определенную роль и занимают одну из зон на корте. В процессе игры спортсмены меняют позиции. В баскетбол играют как юноши так и девушки.</p>	<p>результата.</p>		<p>- антидопинговые правила;  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  - основы спортивного питания;  - требования техники безопасности при занятиях баскетболом;  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание</p>		
--	--	---	--	--------------------	--	--	--	--

						<p>применительно к специфике занятий баскетболом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение основами техники и тактики в баскетболе;</li> <li>- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>-повышение уровня функциональной подготовленности;</li> <li>-освоение соответствующих их возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>тренировочных и соревновательных нагрузок; -выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; -умение точно и своевременно выполнять задания; -умение развивать профессиональ но необходимые физические качества в баскетболе средствами других видов спорта и</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки сохранения собственной физической формы.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

