

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 28.08.2024 №1

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»  
Приволжского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ А.Г. Урманчеева  
Приказ от 31.08.2024г. № 267

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Баскетбол»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:

Кожилкина Юлия Владимировна,  
педагог дополнительного образования



2024г.

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №78 «Фарватер» Приволжского районаг. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Кожилкина Юлия Владимировна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена для обучающихся уровня основного и среднего общего образования
5.1	Срок реализации	1 года
5.2	Возраст учащихся	14-17 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы	Дополнительная Общеразвивающая
5.4	Цель программы	формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: групповые, индивидуальные, коллективные. Методы обучения: словесный, наглядный, игровой, практический. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	Педагогическое наблюдение, практическая работа, открытые занятия, контрольное испытания (упражнения), участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, портфолио достижений, и др.
8	Результативность реализации программы	Мотивация и проявление устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта, самоопределение и самоорганизация, адекватная самооценка, развитый уровень спортивной самодисциплины и режима, уверенная способность коммуницировать в обществе; результативное участие в конкурсах районного, муниципального, республиканского и федерального уровней.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10	Рецензенты	Методический совет МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер» Приволжского района г. Казани

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: стойки баскетбольные, щиты, кольца, мяч баскетболиста. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Актуальность программы Баскетбол** - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся Лицея. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в Лицее, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной

практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
  - Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе разноуровневых – ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы МО и Н РТ;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
  - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
  - Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.;
  - Устав Лицея;
  - Положение о дополнительной общеобразовательной программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 78 «Фарватер» Приволжского района г. Казани.

#### **Специфичность программы проявляется:**

- ✓ в возможности обучения детей разного уровня физической подготовки;
- ✓ в обеспечении доступности каждому испытать свои силы в

- разнообразных формах занятий, возможности увидеть результаты, получить одобрение и поддержку;
- ✓ в способе структурирования элементов содержания материала внутри дополнительной образовательной программы;
  - ✓ в организации системы, основанной на развитии у детей интереса к занятиям спортом, умении командного общения, использования своих физических способностей.

В основу программы положены ведущие методологические принципы современной педагогики и психологии:

1. **Системный подход**, сущность которого заключается в том, что относительно самостоятельные компоненты рассматриваются не изолированно, а в их взаимосвязи, в системе с другими. При таком подходе педагогическая система работы с младшими школьниками рассматривается как совокупность следующих взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса, содержание образования, методы и формы педагогического процесса и предметно-развивающая среда.
2. **Личностный подход**, утверждающий представления о социальной, деятельной и творческой сущности ребенка как личности. В рамках данного подхода предполагается опора в воспитании обучении на естественный процесс саморазвития задатков и творческого потенциала личности, создания для этого соответствующих условий.
3. **Деятельностный подход**. Деятельность - основа, средства и решающее условие развития личности. Поэтому необходима специальная работа по выбору и организации детей. Это в свою очередь, предполагает обучение детей выбору цели и планированию деятельности, ее организации и регулированию, контролю, самоанализу и оценке результатов деятельности.
4. **Полусубъектный подход** вытекает из того, что сущность человека значительно богаче, разностороннее сложнее, чем его деятельность. Личность рассматривается как система характерных для нее отношений, как носитель взаимоотношений и взаимодействия социальной группы, что требует особого внимания к личностной стороне педагогического воздействия с детьми.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Исходя из цели, программы предусматривается решение следующих основных задач:**

1. Создание условий для развития основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Совершенствование физической подготовленности обучающихся.
4. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения
5. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности.
6. Совершенствовать навыки и умения игры в баскетбол.
7. Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; укрепить физическое и психологическое здоровье.
6. Знакомство с историей и развитием спортивной игры «Баскетбол».

**Реализация программы**

Сроки реализации программы: **1 года.**

Количество часов: **157 часов в год**

Реализация программы проводится в соответствии с основными **педагогическими принципами**: от простого к сложному, от известного к неизвестному, воспитывающее обучения, научности, систематизации и последовательности, сознательности и активности, доступности, прочности, наглядности.

**Технологическую основу** программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса:
  - ✓ педагогика сотрудничества;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса:
  - ✓ групповые технологии;
  - ✓ технологии индивидуального обучения;
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации

деятельности учащихся:

- ✓ игровые технологии;

Реализации этих технологий помогают следующие **организационные формы**: теоретические и практические занятия (групповые, индивидуальные), а также участие на спортивных соревнованиях и мероприятиях.

В теоретической части занятий даются основные знания, техника безопасности и правила поведения при занятиях в спортивных залах, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области физической культуры и здорового образа жизни человека.

В практической части занятий изложение теоретических положений сопровождается практическим показом самим преподавателем, даются основы техники исполнения физических упражнений, культуры движений, проводятся спортивные игры. Во время занятий происходит доброжелательная коррекция. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

**При оценке эффективности работы секции используются такие критерии:**

- позитивная динамика в уровне развития физических качеств;
- формирование морально-волевых способностей;
- улучшение эмоционального состояния;
- снятие стресса, снижение тревожности;
- овладение практическими навыками, предусмотренными программой.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 1 год обучения.

На реализацию курса отводится 157 ч. в год (3 раза в неделю). Занятия проводятся по 45 минут с перерывом в 10 минут.

На одном занятии могут изучаться темы из разных разделов, и руководитель кружка строит свою работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического и спортивного процесса, учитывая поставленные цели и задачи воспитания.

**Возраст детей**

В реализации программы по дополнительному образованию участвуют дети старшей школы, возраст **9-11 классы.**

Продолжительность образовательного процесса по программе составляет **9 месяцев** (с 01.09 по 31.05.)

- Расписание занятий спортивной секции строится из расчета **три занятия в неделю.**

Формы проведения спортивных занятий: рассказы, показ, игры, физические упражнения, игровая практика, соревнования.

**Условия, необходимые для решения поставленных задач:**

- Обеспечение материально-технической базой
- Посещение спортивных мероприятий, участие в конкурсах и акциях физкультурно-оздоровительной направленности, встречи с интересными людьми;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

**Итоги работы (виды и форма контроля)** подводятся следующим образом:

-выполнение контрольных испытаний, сдача норм ВФСК ГТО;

- выступление на школьных праздниках, участие в школьных мероприятиях, классных часах спортивно-оздоровительной направленности;
- участие в соревнованиях, фестивалях районного, городского, республиканского, федерального и международного уровней.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования «Баскетбол»**

В ходе реализации программы «Баскетбол» по физкультурно-спортивному направлению обучающийся получит возможность научиться:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; и ученик научится:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

### **Результаты освоения программы «Баскетбол»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная программа спортивной секции предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. **Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты к концу года:



- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. - Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры. - Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении. - Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости. - Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3x1, 3x2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1x2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3, 2x3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1	1	
2	Тематические беседы	1	1	
3	Основы знаний о баскетболе	6	6	
4	Техника игры	22	2	20
5	Тактика игры	50	4	46
6	Физическая подготовка	39	5	34
7	Судейская практика	18	3	15
8	Соревновательная деятельность	20		20
<b>ИТОГО</b>		<b>157</b>		

В содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» включены шесть основных разделов:

**Техника безопасности и правила на занятиях.** Правила исполнения упражнений. Групповая работа в спортивном зале при занятиях в спортивной секции.

**Основы знаний о физической культуре.** Значение физической культуры. Влияние спорта на укрепление здоровья. Виды травм, первая медицинская помощь.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Основы знаний о баскетболе.** История игры. Основные правила. Изменения правил игры и причины изменений. Амплуа игроков. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

**Техника игры.** Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину. Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.

**Тактика игры.** Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками. Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита. Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Тактика защиты. Защитные действия команды. Двусторонняя игра. Правила соревнований.

**Физическая подготовка.** *Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.* Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. *Специальная физическая подготовка:* Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча

**Соревновательная деятельность.** Контрольные игры на проверку усвоения технических

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

№	Раздел программы обучения	Тема	Ко-во часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Правила работы в спортивном зале, с мячами, при групповых упражнениях. Профилактика травматизма.	1	Устный опрос.
2.	Тематическая беседа	Формирование правильных привычек и здорового образа жизни. Профилактика табакокурения, алкогольной зависимости.	1	Беседа
3.	Основы знаний о баскетболе	История развития игры в России, в мире	1	Устный опрос оценка педагога, обсуждение. Творческие задания.
		Правила игры, изменения правил игры.	1	
4.	Техника игры	Перемещения	22	Практическая работа
		Ловля и передача мяча, ведение мяча		
		Бросок мяча в корзину		
		Финты, заслоны		
5.	Тактика игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	Беседа. Устный опрос оценка педагога.
		Групповые тактические действия в нападении, защите	2	
		Командные тактические действия в нападении, защите	4	Наблюдение. Практическая работа.
		Двусторонняя учебная игра	6	
6.	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
7.	Судейская практика	Судейство учебной игры в баскетбол		
8.	Соревновательная деятельность			