

Министерство образования и науки Амурской области
Государственное профессиональное образовательное автономное
учреждение Амурской области
«Райчихинский индустриальный техникум»

Принято
Решением
Педагогического совета
Протокол № 2
от «03» марта 2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОАУ РИТ

Ю.А.Кузьмичёв
«03» марта 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность программы:

физкультурно – спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся:

студенты ПОО 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

преподаватель физического воспитания ГПОАУ РИТ
Биченко Дмитрий Валерьевич

Райчихинск 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 N 122-р, «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р);

6. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения «Райчихинский индустриальный техникум»;

7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.

Актуальность программы.

Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом.

Наличие сильного, волевого характера, закаленного тренировкой, знание психологии борьбы и психологии соперника (конкурента), умение работать в команде (командоориентированность), умение управлять собой, быстрая и гибкая ориентация в разнообразных ситуациях, своевременное принятие решения, напрямую влияют на победу в конкурентной борьбе, адаптацию к быстро меняющимся условиям современной жизни.

Актуальность программы обусловлена возможностью формировать, развивать и совершенствовать у обучающихся при помощи спортивных командных игр (в частности игры в баскетбол) востребованные качества конкурентоспособного специалиста.

Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности и новизна программы.

Мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Командная состязательная деятельность требует наличия у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, обеспечивающих эффективность действий команды по достижению результата.

В программе отобраны и систематизированы игровые упражнения, которые направлены на приобретение умений обращения с мячом. Упражнения позволят обучающимся освоить основы техники и тактики игры в баскетбол, развивать и совершенствовать координационные способности. Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Методика работы опирается на комплекс научных положений теории и методики физического воспитания (П.К. Петров, Л.П.Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.), положения теории и методики баскетбола (Д.И. Нестеровский, Е.Н. Литвинов, Ю.М.Портнов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, Ю.Д.Железняк).

Адресат программы: студенты ГПОАУ РИТ от 15 до 17 лет.

В ранней юности наблюдается усиленное развитие потребности в достижении, самоутверждении, стремлении к успеху в деятельности. Это пора перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого, начальный этап физической зрелости, завершения полового развития. Осознание своей физической силы (исчезают диспропорции отдельных частей тела, неуклюжесть, несоразмерность движений, интенсивно развивается мускулатура, наблюдается прирост силы) влияет на формирование самооценки, уверенности себе. Потребности и новообразования указанного возрастного периода могут быть удовлетворены и реализованы студентами в спортивной игре, командной состязательной деятельности.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Условия набора обучающихся.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Набор производится на основе заявления обучающегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

Особенности комплектования групп. Наполняемость в группах устанавливается в количестве 25 человек. Формирование учебной группы производится в начале учебного года, возможен набор обучающихся в течение учебного года.

Объём и срок освоения программы: 242 часа, 1 год

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Уровень программы – ознакомительный. Освоение программного материала предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области игровой и соревновательной деятельности, знакомство с арсеналом технических приемов и применением их в различных тактических комбинациях.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации образовательной программы – традиционная.

Организационные формы обучения:

- индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- коллективно-групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечить овладение обучающимися основами техники и тактики игры в баскетбол; развитие и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задачи программы:

1. Обучить основам техники и тактики игры в баскетбол.
- 2.Расширять двигательный опыт обучающихся (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации).
- 3.Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, воспитывать навыки коллективного взаимодействия.

1.3.Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Разделы, название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	История и развитие баскетбола	2	2	0	Опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	4	2	Опрос, упражнения.
3.	Общая и специальная физическая подготовка	103	4	99	Упражнения. Эстафета. Учебная игра. Сдача нормативов.
4.	Основы техники и тактики игры	103	4	99	Упражнения. Эстафета. Учебная игра. Сдача нормативов.
5.	Контрольные игры и соревнования	28	2	26	Учебная игра.
Всего:		242	16	226	

Содержание учебного плана

История и развитие баскетбола.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Форма контроля: опрос

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Теория: Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Форма контроля: опрос, упражнения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

Формы контроля: упражнения, эстафета, учебная игра, сдача нормативов.

Основы техники и тактики игры.

Теория: Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Практика: Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: упражнения, эстафета, учебная игра, сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся:

- овладеют основами техники и тактики игры в баскетбол; специальными приёмами и действиями баскетболистов; навыками коллективного взаимодействия;
- расширят двигательный опыт (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации);
- усовершенствуют уровень общей и специальной физической подготовки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 семестр								
1-2	09	05	16.00-18.00	Комбинир.	2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	спортивный зал	Опрос. Упражнения.
3-4	09	07	16.00-18.00	Комбинир.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	спортивный зал	Опрос. Упражнения.
5-6	09	09	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	спортивный зал	Упражнения. Эстафета.
7-8	09	12	16.00-18.00	Комбинир.	2	Передача мяча двумя руками над головой	спортивный зал	Упражнения. Эстафета.
9-10	09	14	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач мяча двумя руками в	спортивный зал	Упражнения. Учебна

						движении		я игра
11-12	09	16	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники броска после ведения мяча	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
13-14	09	19	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники поворота в движении	спортивный зал	Упражнения. Учебная игра
15-16	09	21	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники ловли мяча, отскочившего от щита	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
17-18	09	23	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники бросков в движении после ловли мяча	спортивный зал	Упражнения. Учебная игра
19-20	09	26	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники бросков в прыжке с места	спортивный зал	Упражнения. Учебная игра
21-22	09	28	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники бросков в движении после ловли мяча	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
23-26	09 10	30 03	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	спортивный зал	Упражнения. Учебная игра
27-34	10 10 10 10	05 07 10 12	16.00-18.00	Комбинир.	8	Техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	спортивный зал	Упражнения. Учебная игра

35-36	10	14	16.00-18.00	Комбинир.	2	Учет по технической подготовке	спортивный зал	Зачетные упражнения Учебная игра
37-38	10	17	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	спортивный зал	Учебная игра
39-42	10 10	19 21	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники ведения и передач в движении	спортивный зал	Учебная игра
43-44	10	24	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	спортивный зал	Учебная игра
45-46	10	26	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	спортивный зал	Упражнения
47-48	10	28	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники отвлекающих действий на бросок	спортивный зал	Учебная игра
48-50	10	31	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	спортивный зал	Упражнения Сдача нормативов
51-52	11	02	10.00-12.00	Комбинир.	2	Техники выбивания мяча после ведения	спортивный зал	Упражнения. Эстафета.

								Учебная игра
53-54	11	07	13.00-15.00	Комбинир.	2	Техники атаки двух нападающих против одного защитника	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
55-56	11	09	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
57-58	11	11	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники выбивания мяча при ведении	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
59-60	11	14	10.00-12.00	Комбинир.	2	Техники передач одной рукой с поворотом	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
61-62	11	16	13.00-15.00	Комбинир.	2	Прием нормативов по технической подготовке	спортивный зал	Сдача нормативов
63-64	11	18	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач мяча в движении в парах	спортивный зал	Упражнения
65-68	11 11	21 23	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники передач мяча в тройках в движении	спортивный зал	Упражнения

69-70	11	25	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач мяча.	спортивный зал	Учебная игра
71-72	11	28	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
73-74	11	30	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
75-76	12	02	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач в движении, нападение через центрального игрока	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
77-80	12 12	05 07	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
81-82	12	09	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники нападения через центрального, заслоны	спортивный зал	Учебная игра
83-86	12 12	12 14	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	спортивный зал	Упражнения
87-88	12	16	16.00-	Комбинир.	2	Прием нормативов по	спортивный зал	Учебная игра

			18.00	нир.		технической подготовке		
89- 92	12 12	19 21	16.00- 18.00	Комби нир.	4	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны	спортивный зал	Упраж нения
93- 96	12 12	23 26	16.00- 18.00	Комби нир.	4	Закрепление техники и тактики бросков в игре.	спортивный зал	Учебна я игра
97- 10 0	12 12	28 30	14.00- 18.00	Комби нир.	4	Техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	спортивный зал	Упраж нения. Эстафе та. Учебна я игра
2 семестр								
101- 104	01 01	09 11	14.00- 18.00	Комби нир.	4	Техники быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	спортивный зал	Упраж нения. Эстафе та. Учебна я игра
105- 108	01 01	13 16	14.00- 18.00	Комби нир.	4	Техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортивный зал	Упраж нения. Эстафе та. Учебна я игра
109- 112	01 01	18 20	16.00- 18.00	Комби нир.	4	Техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на	спортивный зал	Упраж нения. Эстафе та. Учебна я игра

						центрового игрока		
113-116	01	23	10.00-12.00 13.00-15.00	Комбинир.	4	Техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
117-120	01 01	25 27	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
121-124	01 02	30 01	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
125-126	02 02	03 06	16.00-18.00	Комбинир.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
127-128	02	08	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники добивания мяча в корзину	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
129-130	02	10	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
131-132	02	13	16.00-	Комбинир.	2	Техники бросков и	спортивный зал	Упражнения.

			18.00	нир.		передач в движении		Эстафета. Учебная игра
133-134	02	15	16.00-18.00	Комбинир.	2	Ведение мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
135-136	02	17	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
137-138	02	20	16.00-18.00	Комбинир.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
138-140	02	22	16.00-18.00	Комбинир.	2	Совершенствование технических приемов	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
141-144	03 03	01 03	16.00-18.00	Комбинир.	4	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
145-146	03	06	16.00-18.00	Комбинир.	2	Закрепление техники и тактики в игре.	спортивный зал	Учебная игра
147-150	03 03	10 13	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
151-154	03 03	15 17	16.00-	Комбинир.	4	Техники плотной	спортивный	Упражнения.

			18.00	нир.		защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	зал	Эстафета. Учебная игра
155-158	03	20	10.00-12.00 13.00-15.00	Комбинир.	4	Техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
159-162	03 03	22 24	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
163-166	03 03	27 29	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
167-170	03	31	10.00-12.00 13.00-15.00	Комбинир.	4	Техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
171-174	04 04	03 05	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
175-	04	07	16.00-	Комбинир.	2	Закрепление	спортивный	Учебная

176			18.00	нир.		пройденного материала	зал	я игра
177-180	04 04	10 12	16.00- 18.00	Комби нир.	4	Техники ведения мяча на максимальной скорости	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
181-182	04	14	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
183-184	04	17	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Техники добивания мяча в корзину	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
185-186	04	19	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
187-188	04	21	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
189-190	04	24	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Техники бросков и передач в движении	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
191-192	04	26	16.00- 18.00	Комби нир.	2	Техники ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра

193-194	04	28	16.00-18.00	Комбинир.	2	Совершенствование в технических приемах	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
195-196	05	03	16.00-18.00	Комбинир.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
197-198	05	05	16.00-18.00	Комбинир.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
199-204	05 05	10 12	10.00-12.00 13.00-15.00 16.00-18.00	Комбинир.	6	Закрепление техники и тактики в игре.	спортивный зал	Учебная игра
205-208	05 05	15 17	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники быстрого прорыва, заслона центровым игроком.	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
209-212	05 05	19 22	16.00-18.00	Комбинир.	4	Техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
213-214	05	24	10.00-12.00	Комбинир.	2	Техники добивания мяча в корзину	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
215-216	05	26	13.00-15.00	Комбинир.	2	Техники передач в парах,	спортивный зал	Упражнения. Эстафета

						нападения тройкой с активным заслоном		та. Учебная игра
217-218	05	29	16.00-18.00	Комбинир.	2	Техники бросков и передач в движении	спортивный зал	Упражнения. Эстафета. Учебная игра
219-220	05	31	16.00-18.00	Комбинир.	2	Закрепление техники ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортивный зал	Учебная игра
221-222	06	02	16.00-18.00	Комбинир.	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Учебная игра
223-224	06	05	16.00-18.00	Комбинир.	2	Закрепление бросков в движении.	спортивный зал	Учебная игра
225-226	06	07	16.00-18.00	Комбинир.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортивный зал	Сдача нормативов. Учебная игра.
227-238	06 06 06 06 06	09 12 14 16 19 21	16.00-18.00	Комбинир.	12	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	спортивный зал	Учебная игра.
239-242	06 06	23 26	16.00-18.00	Комбинир.	4	Совершенствование технических приемов	спортивный зал	Учебная игра.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с использованием материально – технической базы профессиональной образовательной организации и предполагает наличие:

- спортивного зала,
- наличие специального инвентаря и оборудования;
- наличие спортивной формы для выступления на соревнованиях.

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь, спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Качество образовательного процесса, уровень оздоровительного влияния занятий на организм обучающихся, зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовая база

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>

Интернет-ресурсы

www.fiba.com - Международная федерация баскетбола

www.fibaeurope.com - Европейская международная федерация баскетбола

www.basket.ru - Российская федерация баскетбола

www.pro100basket.ru - Ассоциация студенческого баскетбола России

www.mbl.su - Московская баскетбольная лига

www.cskabasket.com - ПБК «ЦСКА» Москва

www.vtb-league.com Лига ВТБ

www.euroleague.net - Евролига

Список литературы

Для педагога

1. Безумов Н.Н. Баскетбол в школе: пособие для учителя./ В.А.Рудометов – М.: Издательство Просвещение, 2016.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2015.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
4. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2018.
5. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2016.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2018.
8. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Просвещение, 2016.
9. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М.: Просвещение, 2016.

10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я.- М.: Просвещение, 2019.

11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000.

Для родителей

1. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006.

2. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках.- М.: РФБ, 2012.

3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2016

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2015.

Для обучающихся

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 2017.

3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Ростов-н/Д., 2014.

4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2021.

5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М.:, ФК, 2019.

Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

2.3. Формы аттестации

Основные формы аттестации:

- опрос;
- упражнения;
- эстафета;
- сдача нормативов (демонстрация студентом владения техническими и тактическими приемами игры);
- учебная игра (демонстрация приобретённых общих и специальных знаний, умений и навыков, личных результатов и качеств).

2.4. Оценочные материалы

Основные показатели продуктивности реализации программы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных

показателей, совершенствование результата в соревновательной деятельности.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся 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 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. 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.

Критериями оценки являются: умения, демонстрируемые обучающимися при выполнении контрольных упражнений и улучшение результата контрольных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.5. Методические материалы

Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию координационных, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, гибкости. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки; продолжается обогащение двигательного опыта. Углубляются знания закономерностях тренировочного занятия, двигательной активности, расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. На всех этапах продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. На занятиях широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие специально-подготовительные

упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники упражнений включенных в программу.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения. В работе используются следующие способы организации занятий: групповой, индивидуальный, поточный.

Контроль и оценка используются для закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, стимулирования к самосовершенствованию.

Алгоритм учебного занятия

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения
- 3.Подводящие упражнения
- 4.Упражнения по технике (тактике)
5. Контроль. Учебная игра.

2.6. Рабочая программы воспитания

Цель воспитательного процесса: формировать и развивать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, навыки коллективного взаимодействия, способность управлять своими эмоциями.

Особенности и содержание деятельности.

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

Формы и содержание деятельности.

Информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Всемирный день бега (20 сентября)	спортивная игра	сентябрь
2.	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	тематическая акция	сентябрь
3.	День силы (6 октября)	информационный час	октябрь
4.	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	встреча – практикум со специалистами	октябрь
5.	Всемирный день баскетбола (21 декабря)	спортивный праздник, тематическая встреча	декабрь
6.	День зимних видов спорта (9 февраля)	участие в тематических акциях	февраль
7.	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	участие в тематических акциях	апрель

8.	Международный день семьи (15 мая)	участие в тематических акциях	май
9.	Всемирный день без табака (31 мая)	информационный час	май
10.	День движения для здоровья (10 мая)	коллективная акция	май
11.	Всемирный день бега (3 июня)	эстафета	июнь
12.	День независимости России (12 июня)	участие в тематических акциях	июнь
13.	Международный олимпийский день (23 июня)	спортивный праздник	июнь

Планируемые результаты:

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, навыки коллективного взаимодействия, способность управлять своими эмоциями.