Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза А. А. Петряева

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_20\_\_ г. | Утверждаю:  директор МБОУ КСОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. В. Шкопкин  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_ г |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Демидов Михаил Владимирович

Год разработки 2022

**Пояснительная записка курса «Баскетбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность дополнительной образовательной программы | физкультурно-спортивная. |
| Актуальность | Реализация программы « Баскетбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. |
| Цель и задачи дополнительной образовательной программы | **Цель** - гармоничное физическое и духовное развитие личности;  -углубленное изучение спортивной игры баскетбол.  **Задачи:**  **1. Обучающие:**  *-* обучение техническим приёмам и правилам игры;  - обучение тактическим действиям;  - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;  - овладение навыками регулирования психического состояния.  **2. Развивающие:**  - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;  - совершенствование навыков и умений игры;  - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;  **3. Воспитательные:**  **-** выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;  - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;  - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. |
| отличительные особенности дополнительной образовательной программы | Отличительной особенностью программы является:  1. Создание условий для развития физических качеств и личности юных спортсменов.  2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.  3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности учащихся.  4. Формирование знаний, умений и навыков по подвижным и спортивным играм.  5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.  6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов. |
| Возраст школьников | Учащиеся 10-14 лет |
| сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы) | Программа рассчитана на детей 10 – 14 лет. Срок реализации программы 1год.  Отводится 108 часов в год, 3 часа в неделю (занятие 1 академический час) в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.  Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. |
| Формы занятий | * групповая; * игровая; * индивидуально-игровая; * в парах; * индивидуальная; * практическая; * комбинированная; * соревновательная. |
| Ожидаемые результаты и способы определения их результативности (наблюдение, анализ, анкетирование и т.д); | К концу обучения по данной программе учащиеся должны  **знать:**   * что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; * как правильно распределять свою физическую нагрузку; * правила игры ; * правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; * правила проведения соревнований;   **уметь:**   * проводить специальную разминку для волейболиста * овладеют основами техники и тактики игр; * овладеют основами судейства; * вести протокола игр;   **Разовьют следующие качества:**   * улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; * улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; * повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; * коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.   **Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).  **Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).  **Регулятивные УУД**:   * понимать задачи, поставленные педагогом; * знать технологическую последовательность выполнения работы; * правильно оценивать результаты своей деятельности.   **Познавательные УУД:**   * научиться проявлять творческие способности; * развивать сенсорные и моторные навыки.   **Коммуникативные УУД:**   * учиться работать в коллективе; * проявлять индивидуальность и самостоятельность.   **Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности. |
| Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.) | Промежуточная аттестация в форме тестирования |

**Тематическое** **планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной  деятельности | 6 |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | 102  72  30 |
| 3 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. * соревновательная деятельность | 32  4  4  24 |
| 4 | Всего часов | 102 |

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и

специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая

подготовка.

**Теоретические сведения:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав

команды,

форма игроков.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Тактическая подготовка баскетболистов.

- Подведение итогов года.

**Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения.

- Упражнения для рук плечевого пояса.

- Упражнения для ног.

- Упражнения для шеи и туловища.

- Упражнения для всех групп мышц.

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития ловкости.

-Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития прыгучести.

**Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до

40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед,

челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с

ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на

одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым

сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя

мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

**Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости,

высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком

от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины,

без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

**Тактическая подготовка:**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

**Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в

игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с

правилами баскетбола.

**Контрольные нормативы:**

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.

- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи

мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

**Самоподготовка:**

- отработка техники броска;

-отработка техники ведения мяча;

-отработка техники передачи мяча;

- просмотр игр и изучение правила игры;

-отработка специальных физических упражнений.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи баскетбольные.

2. Скакалки.

3. Маты гимнастические.

4. Гимнастические скамейки.

5. Баскетбольные кольца с сетками.

6. Мячи набивные.

7. Гимнастические стенки.

8. Стойки, конусы.

9. Баскетбольные щиты.

10. Перекладины навесные.

11. Свисток.

12. Секундомер.

**Учебно-тематический план курса «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела, темы | Дата проведения | Кол-во часов | теория | практика |
|  | | | | | |
| 1  (1) | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.  ОФП. | 01.09 |  | 1 |  |
| 2  (2) | Перемещение в стойке. ОФП. | 02.09 |  |  | 1 |
| 3  (3) | Подвижные игры. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 06.09 |  | 0.5 | 0.5 |
| 4  (4) | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 08.09 |  |  | 1 |
| 5  (5) | Ведение мяча в движении. | 09.09 |  |  | 1 |
| 6  (6) | Ведение мяча в движении. | 13.09 |  |  | 1 |
| 7  (7) | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания. | 15.09 |  |  | 1 |
| 8  (8) | Передача двумя руками над головой.  Учебно-игровые задания. | 16.09 |  |  | 1 |
| 9  (9) | Техника передач двумя руками в движении.  Учебно-игровые задания. | 20.09 |  | 0.5 | 0.5 |
| 10  (10) | Передачи мяча в движении.  Броски после ведения.  Учебно-игровые задания. | 22.09 |  |  | 1 |
| 11  (11) | Техника передвижения при нападении.  Учебная игра. | 23.09 |  |  | 1 |
| 12  (12) | Повороты в движении. Учебная игра. | 27.09 |  |  | 1 |
| 13  (13) | Ловля мяча, отскочившего от щита.  Передачи в движении, броски с места. Учебная игра. | 29.09 |  |  | 1 |
| 14  (14) | Ловля мяча, отскочившего от щита.  Передачи в движении, броски с места. Учебная игра. | 30.09 |  |  | 1 |
| 15  (15) | Техника бросков в движении после ловли мяча.  Штрафные броски.  Учебная игра. | 04.10 |  |  | 1 |
| 16  (16) | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 06.10 |  |  | 1 |
| 17  (17) | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения.  Учебная игра. | 07.10 |  | 0.5 | 0.5 |
| 18  (18) | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения.  Учебная игра. | 11.10 |  |  | 1 |
| 19  (19) | Техника броска в прыжке с места.  Штрафные броски.  Учебная игра. | 13.10 |  | 0.5 | 0.5 |
| 20  (20) | Техника броска в прыжке с места.  Штрафные броски.  Учебная игра. | 14.10 |  |  | 1 |
| 21  (21) | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.  Учебная игра. | 18.10 |  | 1 |  |
| 22  (22) | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.  Учебная игра. | 20.10 |  |  | 1 |
| 23  (23) | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания. | 21.10 |  |  | 1 |
| 24  (24) | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания. | 25.10 |  |  | 1 |
| 25  (25) | Контрольное тестирование | 27.10 |  |  | 1 |
| 26  (26) | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра. | 28.10 |  |  | 1 |
| 27  (27) | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра. | 01.11 |  | 0.5 | 0.5 |
| 28  (28) | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | 03.11 |  |  | 1 |
| 29  (29) | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | 08.11 |  | 0.5 | 0.5 |
| 30  (30) | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.  Учебная игра. | 10.11 |  | 1 |
|  |  |
| 31  (31) | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.  Учебная игра. | 11.11 |  |  | 1 |
| 32  (32) | Техника отвлекающих действий на бросок.  Учебная игра. | 15.11 |  |  | 1 |
| 33  (33) | Техника отвлекающих действий на бросок.  Учебная игра. | 17.11 |  | 0.5 | 0.5 |
| 34  (34) | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока.  Учебная игра. | 18.11 |  |  | 1 |
| 35  (35) | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока.  Учебная игра. | 22.11 |  | 0.5 | 0.5 |
| 36  (36) | Техника выбивания мяча после ведения.  Опека игрока.  Учебная игра. | 24.11 |  |  | 1 |
| 37  (37) | Техника выбивания мяча после ведения.  Опека игрока.  Учебная игра. | 25.11 |  |  | 1 |
| 38  (38) | Техника выбивания мяча после ведения.  Опека игрока.  Учебная игра. | 29.11 |  |  | 1 |
| 39  (39) | Техника передачи одной рукой с поворотом.  Учебная игра. | 01.12 |  |  | 1 |
| 40  (40) | Техника передачи одной рукой с поворотом.  Учебная игра. | 02.12 |  |  | 1 |
| 41  (41) | Техника передач в движении в парах.  Учебная игра. | 06.12 |  |  | 1 |
| 42  (42) | Техника передач в движении в парах.  Учебная игра. | 08.12 |  |  | 1 |
| 43  (43) | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра. | 09.12 |  |  | 1 |
| 44  (44) | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра. | 13.12 |  |  | 1 |
| 45  (45) | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. | 15.12 |  |  | 1 |
| 46  (46) | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. | 16.12 |  |  | 1 |
| 47  (47) | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. | 20.12 |  | 0.5 | 0.5 |
| 48  (48) | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. | 22.12 |  |  | 1 |
| 49  (49) | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. | 23.12 |  | 0.5 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 50  (50) | Техника передач мяча -  в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрового игрока, выбивание м | 27.12 |  |  | 1 |
|  | | | | | |  | 28.01 |
| 51  (51) | Техника передач мяча -  в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрового игрока, выбивание м | 29.12 |  | 1 |  |
| 52  (52) | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. | 30.12 |  |  | 1 |
| 53  (53) | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. | 10.01 |  |  | 1 |
| 54  (54) | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока. Учебная игра. | 12.01 |  |  | 1 |
| 55  (55) | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока. Учебная игра. | 13.01 |  | 0.5 | 0.5 |
| 56  (56) | Техника нападение через центрового игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра. | 17.01 |  |  | 1 |
| 57  (57) | Техника нападение через центрового игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра. | 19.01 |  | 0.5 | 0.5 |
| 58  (58) | Техника игры через центрового, заслоны. Учебная игра. | 20.01 |  |  | 1 |
| 59  (59) | Техника игры через центрового, заслоны. Учебная игра. | 24.01 |  |  | 1 |
| 60  (60) | Техника нападения «тройкой». Учебная игра. | 26.01 |  |  | 1 |
| 61  (61) | Техника нападения «тройкой». Учебная игра. | 27.01 |  |  | 1 |
| 62  (62) | Прием нормативов по технической подготовке. | 31.01 |  |  | 1 |
| 63  (63) | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. | 02.02 |  | 0.5 | 0.5 |
| 64  (64) | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. | 03.02 |  |  | 1 |
| 65  (65) | Технико-тактическая подготовка. | 07.02 |  |  | 1 |
| 66  (66) | Технико-тактическая подготовка. | 09.02 |  |  | 1 |
| 67  (67) | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания. | 10.02 |  |  | 1 |
| 68  (68) | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания. | 14.02 |  |  | 1 |
| 69  (69) | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрового. Учебно-игровые задания. | 16.02 |  | 0.5 | 0.5 |
| 70  (70) | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрового. Учебно-игровые задания. | 17.02 |  |  | 1 |
| 71  (71) | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрового игрока. Учебно-игровые задания. | 21.02 |  | 0.5 | 0.5 |
| 72  (72) | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрового игрока. Учебно-игровые задания. | 24.02 |  |  | 1 |
| 73  (73) | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока. Учебно-игровые задания. | 28.02 |  | 0.5 | 0.5 |
| 74  (74) | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока. Учебно-игровые задания. | 02.03 |  |  | 1 |
| 75  (75) | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 03.03 |  |  | 1 |
| 76  (76) | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 07.03 |  |  | 1 |
| 77  (77) | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 09.03 |  |  | 1 |
| 78  (78) | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 10.03 |  |  | 1 |
| 79  (79) | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. | 14.03 |  |  | 1 |
| 80  (80) | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. | 16.03 |  |  | 1 |
| 81  (81) | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски.  Учебная игра. | 17.03 |  |  | 1 |
| 82  (82) | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски.  Учебная игра. | 21.03 |  |  | 1 |
| 83  (83) | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра. | 23.03 |  |  | 1 |
| 84  (84) | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра. | 24.03 |  |  | 1 |
| 85  (85) | Прием нормативов по технической и специальной подготовке. | 28.03 |  |  | 1 |
| 86  (86) | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра. | 30.03 |  |  | 1 |
| 87  (87) | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра. | 31.03 |  |  | 1 |
| 88  (88) | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра. | 04.04 |  |  | 1 |
| 89  (89) | Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3. | 06.04 |  |  | 1 |
| 90  (90) | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра. | 07.04 |  |  | 1 |
| 91  (91) | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра. | 11.04 |  |  | 1 |
| 92  (92) | Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра. | 13.04 |  |  | 1 |
| 93  (93) | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | 14.04 |  |  | 1 |
| 94  (94) | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра. | 18.04 |  |  | 1 |
| 95  (95) | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении | 20.04 |  |  | 1 |
| 96  (96) | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра. | 21.04 |  |  | 1 |
| 97  (97) | Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием. | 25.04 |  |  | 1 |
| 98  (98) | Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты. | 27.04 |  |  | 1 |
| 99  (99) | Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом. | 28.04 |  |  | 1 |
| 100  (100) | Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра. | 02.05 |  |  | 1 |
| 101  (101) | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра. | 04.05 |  |  | 1 |
| 102  (102) | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 05.05 |  |  | 1 |
| 103  (103) | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 11.05 |  |  | 1 |
| 104  (104) | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | 12.05 |  |  | 1 |
| 105  (105) | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 16.05 |  |  | 1 |
| 106  (106) | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра. | 18.05 |  |  | 1 |
| 107  (107) | СФП. Броски со средней дистанции. | 19.05 |  |  | 1 |
| 108  (108) | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 23.05 |  |  | 1 |
| 109  (109) | Учебно-тренировочные игры 3х3. | 25.05 |  |  | 1 |
| 110  (110) | Учебно-тренировочные игры 3х3. | 26.05 |  |  | 1 |
| 111  (111) | Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето. | 30.05 |  | 1 |  |
| 112  (112) |  |  |  |  |  |
| 113  (113) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплектация** | **Количество** |
| . Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.  Советский спорт, 2004г | 1 |
| Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974. | 1 |
| Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.  Советский спорт, 2004г. | 1 |
| Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г. | 1 |
| . Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.,  Физкультура и спорт, 1999. | 1 |
| Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно–  методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр «Академия». 2004г. | 1 |
| . Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г. | 1 |
| Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г. | 1 |
| Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г. | 1 |

**Промежуточная аттестация в форме тестирования**

**Контрольные нормативы по основам физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места  (см) | | Челночный бег 4х9 м (сек) | | Бег 20 м (сек) | | Бег 40 сек (м) | | Прыжки через скакалку за минуту  (кол-во раз) | |
|  |  | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| ОФП | **выше среднего** | 170 | 165 | 11,0 | 11,0 | 4,0 | 4.2 | 160 | 140 | 100 | 110 |
| **средний** | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| **ниже среднего** | 140 | 135 | 11,3 | 11,5 | 4.5 | 4.7 | 125 | 115 | 50 | 55 |

**Зачет ставится при среднем, высоком показателях.**