

Министерство образования и науки Самарской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Принята на заседании
методического совета
от « 14 » июня 2022 г.
Протокол № 16

Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ "ПГК"
Н.В. Клубкова
/Н.В. Клубкова/
« » 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся 15 -18 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Максимов А.В.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития.

Отличительные особенности программы: программа разработана на основе следующих концептуальных идей:

- 1) формирование базовой физической культуры личности ребенка на основе освоения командных спортивных игр (в частности, игры «Баскетбол»);
- 2) формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и двигательной активности.

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Игра «Баскетбол» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы – 1 год. На освоение программы требуется 360 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: набор на обучение по Программе производится по записи обучающихся в начале учебного года. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество - 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа.

Педагогическая целесообразность: программа нацелена на развитие выносливости студентов, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовку спортсмена-разрядника, судьи, пропаганду здорового образа жизни.

Практическая значимость: в играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

Задачи:

- развивать: общую физическую подготовку, быстроту, скоростно-силовые качества, координацию, ловкость и выносливость.

Принципы отбора содержания: образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, играя в баскетбол.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир баскетбола, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

4. Цикличности.

Учащиеся каждый год осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к тренировочному процессу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Формы и методы обучения:

А) Формы обучения: спортивные тренировки, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей баскетбольных матчей и фотографий с анализом игровых ситуаций.

Б) Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация,;
- практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, □ метод круговой тренировки);
- рефлексивные методы (само- и взаимоконтроль).

Планируемые результаты: к концу обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция.

Механизм оценивания образовательных результатов: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, товарищеские встречи, портфолио спортивных обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении баскетбола для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2/2	2/2	
Раздел 2. Методико-практический раздел:	358		358
Тема 2.1 Техника перемещений	89		89

1	2	3	4
Остановки перемещения	40/42		40/42
Ведение меча	49/91		49/91
Тема 2.2 Обучение технике ловли, передачи и броска меча в кольцо	90		90
Ловля передачи меча	50/141		50/141
Броски	40/181		40/181
Тема 2.3 Техника овладения мячом	90		90
Перехват	29/210		29/210
Вырывание	22/232		22/232
Взятие отскока меча	26/258		26/258
Выбивание	13/271		13/271
Тема 2.4 Тактика игры	89		89
Индивидуальные действия	19/290		19/290
Групповые действия	32/322		32/322
Командные действия	38/360		38/360

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении обучающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

Тема 2.1 Техника перемещений

Перемещения позволяют изменить положение на площадке, а так же создавать необходимые, наиболее благоприятные условия для выполнения всех приемов. Надо уметь бегать быстро, внезапно изменять скорость и направление, перемещаться лицом и спиной вперед. Основным требованием является сохранение равновесия и способность быть готовым в любой момент получить мяч, действовать с ним, а так же «оторваться» от опеки противника.

1. Остановки перемещения
2. Ведение мяча

Тема 2.2 Обучение технике ловли, передачи и броска мяча в кольцо

Посредством владением мячом игрок может обыграть соперника, выйти на свободное место на тактический простор с целью.

1. Ловля передачи мяча
2. Броски

Тема 2.3 Техника овладения мячом

Главной особенностью этих приемов является то, что выбор приема противодействия, время его выполнения, характер действия всегда зависят от противника, владеющего мячом. Он имеет возможность выполнять свои движения раньше, чем способен среагировать на них защитник. Поэтому в приемах, осуществляемых довольно простыми движениями, первостепенное значение принадлежит выбору позиции, позволяющей действовать быстро, своевременно и безошибочно.

1. Перехват
2. Вырывание
3. Взятие отскока мяча
4. Выбивание

Тема 2.4 Тактика игры

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противника.

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09	16:00-19:00	Теоретическое занятие	3	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Тестирование
2.	сентябрь	04.09		Круговая	3	Основные	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		технические элементы. Правила игры в баскетбол	зал	практика (игра)
3.	сентябрь	07.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Строевые упражнения	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
4.	сентябрь	09.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для мышц рук	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
5.	сентябрь	11.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для мышц ног	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
6.	сентябрь	14.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития ускорения	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
7.	сентябрь	16.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Прыжок толчком двух ног	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
8.	сентябрь	18.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Прыжок толчком одной ноги	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
9.	сентябрь	21.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Повороты вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
10.	сентябрь	23.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Повороты назад	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
11.	сентябрь	25.09	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
12.	сентябрь	28.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по ОФП	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
13.	октябрь	02.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по СФП	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
14.	октябрь	05.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для мышц шеи	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
15.	октябрь	07.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
16.	октябрь	09.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
17.	октябрь	12.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
18.	октябрь	14.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Развитие мышц плечевого пояса	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
19.	октябрь	16.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Приседания с гантелями	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
20.	октябрь	19.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча двумя руками на месте	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
21.	октябрь	21.10		Круговая	3	Передача мяча двумя	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		руками сверху	зал	практика (игра)
22.	октябрь	23.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками от плеча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
23.	октябрь	26.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
24.	октябрь	18.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Основные строевые команды	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
25.	ноябрь	02.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
26.	ноябрь	04.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
27.	ноябрь	06.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения с препятствиям	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
28.	ноябрь	09.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
29.	ноябрь	11.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
30.	ноябрь	13.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
31.	ноябрь	16.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
32.	ноябрь	18.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
33.	ноябрь	20.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
34.	ноябрь	23.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выход для получения мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
35.	ноябрь	25.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
36.	ноябрь	27.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
37.	декабрь	02.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перестроения	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
38.	декабрь	04.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения на скакалках	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
39.	декабрь	07.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
40.	декабрь	09.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
41.	декабрь	11.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча со зрительным контролем	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
42.	декабрь	14.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча без зрительного контроля	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
43.	декабрь	16.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча на месте	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
44.	декабрь	18.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Рывки из различных положений	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
45.	декабрь	21.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по прямой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
46.	декабрь	23.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по дугам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
47.	декабрь	25.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
48.	декабрь	28.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками сверху	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
49.	январь	11.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атака корзины	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
50.	январь	13.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
51.	январь	14.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками снизу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
52.	январь	15.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
53.	январь	18.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
54.	январь	20.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой от плеча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
55.	январь	21.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Основы техники игры и тактическая подготовка	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
56.	январь	22.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками в движении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
57.	январь	25.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками перед щитом	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
58.	январь	26.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками под углом к щитом	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
59.	январь	27.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой от плеча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
60.	январь	29.01	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Соревнование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
61.	февраль	01.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Противодействие получению мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
62.	февраль	03.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
63.	февраль	05.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Физические качества и физическая подготовка	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
64.	февраль	08.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
65.	февраль	10.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ускорения и рывки по сигналу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
66.	февраль	12.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
67.	февраль	15.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
68.	февраль	17.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой в движении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
69.	февраль	19.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой перед щитом	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
70.	февраль	22.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Проведение соревнований. Подготовка мест соревнований	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
71.	февраль	24.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Спортивные соревнования. Виды соревнований	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
72.	февраль	26.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину одной рукой под углом	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
73.	март	01.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча двумя руками	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
74.	март	03.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по общей физической подготовке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
75.	март	05.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
76.	март	08.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча одной рукой в движении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
77.	март	10.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
78.	март	12.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бросок мяча в корзину в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								(игра)
79.	март	15.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Противодействие розыгрышу мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
80.	март	17.03	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Соревнование
81.	март	19.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
82.	март	22.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
83.	март	24.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
84.	март	26.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Развитие мышц плечевого пояса	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
85.	апрель	02.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Приседания с гантелями	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
86.	апрель	05.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля двумя руками на месте	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
87.	апрель	07.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками сверху	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
88.	апрель	09.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками от плеча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
89.	апрель	12.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача двумя руками от груди	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
90.	апрель	14.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
91.	апрель	16.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
92.	апрель	19.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
93.	апрель	21.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча двумя руками с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
94.	апрель	23.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
95.	апрель	26.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
96.	апрель	28.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выход для поучения мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
97.	май	04.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
98.	май	05.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Влияние физических упражнений на	Спортивный зал	Игровая практика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						организм спортсмена		(игра)
99.	май	06.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
100.	май	11.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения на скакалках	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
101.	май	12.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
102.	май	14.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча со зрительным контролем	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
103.	май	17.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча без зрительного контроля	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
104.	май	19.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча на месте	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
105.	май	21.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по прямой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
106.	май	24.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по дугам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
107.	май	26.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
108.	май	28.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками сверху	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
109.	июнь	02.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атака корзины	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
110.	июнь	04.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
111.	июнь	07.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками снизу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
112.	июнь	09.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
113.	июнь	11.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Броски в корзину двумя руками с места	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
114.	июнь	15.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по ОФП	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
115.	июнь	16.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Контрольные испытания по СФП	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
116.	июнь	18.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча одной рукой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
117.	июнь	21.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
118.	июнь	23.06		Круговая	3	Бросок мяча в	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		корзину в прыжке	зал	практика (игра)
119.	июнь	25.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
120.	июнь	28.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Соревнование

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- экран, компьютер или ноутбук, видео фрагменты баскетбольных матчей (на флешке).

Организация рабочего пространства: обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Мотивационные условия: на учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием. Для этого:

- удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
- дети включаются в разнообразные виды деятельности (круговая тренировка, товарищеская встреча, соревнования), в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья.

Методические материалы: методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- схематические (правила игры, схемы тактических действий игроков);
- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- звуковые (видеоматериалы).

Дидактические материалы:

- карточки;
- положения о соревнованиях.

Методическая продукция:

- методические разработки, рекомендации, пособия, описания, инструкции, аннотации.
- Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
- Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
- Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы):

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА – <https://russiabasket.ru/>;

ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ – <https://basket63.ru/>.

Список литературы:

1. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.;
2. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.
3. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста».

Москва АСТ * Астрель, 2007.

6. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 .

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях.	3	сентябрь	Теоретическое занятие	
2.	Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
3.	Строевые упражнения	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
4.	Упражнения для мышц рук	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
5.	Упражнения для мышц ног	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
6.	Упражнения для развития ускорения	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
7.	Прыжок толчком двух ног	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
8.	Прыжок толчком одной ноги	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
9.	Повороты вперед	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
10.	Повороты назад	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
11.	Товарищеская встреча	3	сентябрь	Товарищеская игра	Игровая практика (игра)
12.	Контрольные испытания по ОФП	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
13.	Контрольные испытания по СФП	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
14.	Упражнения для мышц шеи	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика

					(игра)
15.	Упражнения для всех групп мышц	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
16.	Упражнения для развития силы	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
17.	Упражнения для развития быстроты	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
18.	Развитие мышц плечевого пояса	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
19.	Приседания с гантелями	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
20.	Ловля мяча двумя руками на месте	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
21.	Передача мяча двумя руками сверху	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
22.	Передача мяча двумя руками от плеча	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
23.	Передача мяча двумя руками от груди	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
24.	Основные строевые команды	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
25.	Упражнения для развития гибкости	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
26.	Упражнения для развития ловкости	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
27.	Упражнения с препятствиям	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
29.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
30.	Передача мяча двумя руками снизу	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
31.	Передача мяча двумя руками с места	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

32.	Передача мяча одной рукой с места	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
33.	Ведение мяча с высоким отскоком	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
34.	Выход для получения мяча	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
35.	Выход для отвлечения мяча	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
36.	Упражнения для развития общей выносливости	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
37.	Перестроения	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
38.	Упражнения на скакалках	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
39.	Гимнастические упражнения	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
40.	Ведение мяча с низким отскоком	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
41.	Ведение мяча со зрительным контролем	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
42.	Ведение мяча без зрительного контроля	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
43.	Ведение мяча на месте	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
44.	Рывки из различных положений	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
45.	Ведение мяча по прямой	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
46.	Ведение мяча по дугам	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
47.	Ведение мяча по кругам	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
48.	Броски в корзину двумя руками сверху	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
49.	Атака корзины	3	январь	Круговая	Игровая

				тренировка	практика (игра)
50.	Броски в корзину двумя руками от груди	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
51.	Броски в корзину двумя руками снизу	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
52.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
53.	Броски в корзину двумя руками с места	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
54.	Броски в корзину одной рукой от плеча	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
55.	Основы техники игры и тактическая подготовка	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
56.	Броски в корзину двумя руками в движении	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
57.	Броски в корзину двумя руками перед щитом	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
58.	Броски в корзину двумя руками под углом к щитом	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
59.	Броски в корзину одной рукой от плеча	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
60.	Товарищеская встреча	3	январь	Товарищеская игра	Соревнование
61.	Противодействие получению мяча	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
62.	Противодействие выходу на свободное место	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
63.	Физические качества и физическая подготовка	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
64.	Прыжок в длину с места	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
65.	Ускорения и рывки по сигналу	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
66.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

67.	Броски в корзину одной рукой с места	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
68.	Броски в корзину одной рукой в движении	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
69.	Броски в корзину одной рукой перед щитом	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
70.	Проведение соревнований. Подготовка мест соревнований	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
71.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
72.	Броски в корзину одной рукой под углом	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
73.	Ловля мяча двумя руками	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
74.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
75.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
76.	Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча одной рукой в движении	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
77.	Ловля мяча двумя руками в движении	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
78.	Бросок мяча в корзину в прыжке	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
79.	Противодействие розыгрышу мяча	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
80.	Товарищеская встреча	3	март	Товарищеская игра	Соревнование
81.	Упражнения для всех групп мышц	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
82.	Упражнения для развития силы	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
83.	Упражнения для развития быстроты	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
84.	Развитие мышц	3	март	Круговая	Игровая

	плечевого пояса			тренировка	практика (игра)
85.	Приседания с гантелями	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
86.	Ловля двумя руками на месте	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
87.	Передача мяча двумя руками сверху	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
88.	Передача мяча двумя руками от плеча	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
89.	Передача двумя руками от груди	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
90.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
91.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
92.	Передача мяча двумя руками снизу	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
93.	Передача мяча двумя руками с места	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
94.	Передача мяча одной рукой с места	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
95.	Ведение мяча с высоким отскоком	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
96.	Выход для поучения мяча	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
97.	Выход для отвлечения мяча	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
98.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
99.	Упражнения для развития общей выносливости	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
100.	Упражнения на скакалках	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
101.	Ведение мяча с низким отскоком	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика

					(игра)
102.	Ведение мяча со зрительным контролем	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
103.	Ведение мяча без зрительного контроля	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
104.	Ведение мяча на месте	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
105.	Ведение мяча по прямой	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
106.	Ведение мяча по дугам	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
107.	Ведение мяча по кругам	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
108.	Броски в корзину двумя руками сверху	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
109.	Атака корзины	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
110.	Броски в корзину двумя руками от груди	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
111.	Броски в корзину двумя руками снизу	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
112.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
113.	Броски в корзину двумя руками с места	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
114.	Контрольные испытания по ОФП	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
115.	Контрольные испытания по СФП	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
116.	Ловля мяча одной рукой	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
117.	Ловля мяча двумя руками в движении	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
118.	Бросок мяча в корзину в прыжке	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

119.	Товарищеская встреча	3	июнь	Товарищеская игра	Игровая практика (игра)
120.	Итоговое занятие.	3	июнь	Товарищеская игра	Соревнование