

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор областного государственного
автономного профессионального
образовательного учреждения «Боровичский
педагогический колледж»


Л.А. Петрова
« 30 » 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Баскетбол

Уровень программы: базовый
Вид программы: общеразвивающая
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 15 до 20 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик: руководитель физического
воспитания ОГА ПОУ «Боровичский
педагогический колледж»,
Иванов И.В.

Боровичи,
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание учебного плана	7
Планируемые результаты	8
Календарный учебный график	10
Формы аттестации и оценочные материалы	15
Условия реализации программы	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет.

Программа ориентирована на дополнительное образование и способствует развитию поддержке интереса занимающихся к деятельности определенного направления, дает возможности расширить знания и умения данного вида спорта и создает условия для всестороннего развития личности.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Занятия по дополнительной программе составлены с учетом подготовленности занимающихся и направлены на повышение их работоспособности, на развитие основных двигательных (физических) качеств, а также овладение технической и тактической игры в баскетбол.

Занятия баскетболом способствуют формированию таких качеств личности как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, чувство коллективизма, дисциплинированность и т.д.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по определенному программой содержанию;
- формировать физическую культуру личности, морально-волевые качества;

– подготовить инструкторов – общественников и судей по баскетболу;

– научить двигательным навыкам, технике и тактике игры в баскетбол, подготовка юных спортсменов;

– научить командной игровой деятельности, командным взаимодействиям;

Развивающие:

– развивать личность, отличающую мобильностью, готовую к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;

– развить личность, способную к саморазвитию и самопознанию;

– развить личность, способную самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способную проводить рефлексию деятельности;

– развить способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства;

– содействовать целенаправленному, гармоничному, физическому и духовному развитию личности;

– развивать двигательные и творческие способности, внимание, память, мышление, реакцию.

Воспитательные:

– воспитать дисциплинированных, инициативных, трудолюбивых, уверенных в своих силах спортсменов;

– выработать привычку самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;

– сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующей нормативной базой:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Положение о дополнительных образовательных услугах и других видах дополнительных платных услуг.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности

спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685)

Воспитание двигательной активности занимающихся в процессе занятий баскетболом является одной из актуальных задач, так как активный, хорошо физически развитый человек может довольно легко адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Уровень сложности - базовый, что обеспечивает трансляцию общей целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет.

Срок реализации программы - 60 часов.

Режим занятий

Продолжительность занятия 2 часа в соответствии с возрастными требованиями.

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Образовательная технология	лично-ориентированная; здоровьесберегающая
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная
Форма и тип организации работы обучающихся	индивидуальная и групповая работы
Форма обучения и виды занятий	учебно-тренировочные занятия

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Форма аттестации/контроля
			Теор.	Практич	
1	Раздел 1. Введение	1	1		
2	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	5		5	
3	Раздел 3. Общефизическая подготовка	6		6	тестирование
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	8		8	
5	Раздел 5. Техническая подготовка	12		12	Тестирование
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	10		10	
7	Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты	4		4	
8	Раздел 8. Двухсторонняя игра	6		6	
9	Раздел 9 Соревнования	7		7	
10	Раздел 10 Практическое судейство	2		2	
	Итого	60	1	59	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Введение»

Теория: Требования техники безопасности во время проведения занятий и соревнований по баскетболу. Элементы техники в баскетболе

Обратить внимание занимающихся на исключение травматизма при занятиях баскетболом, на соблюдения правил игры, на самостраховку на учебно-тренировочных занятиях.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Практика: учитывать методику вида спорта, использовать доступные, разнообразные упражнения для всех групп мышц, проводить ОРУ в разных перестроениях и разными методиками.

Раздел 3 «Общефизическая подготовка»

Практика: в процессе изучения раздела уделять внимание гармоническому развитию запоминающихся, развитию физических качеств и способностей, составлять комплексы с отягощениями на все группы мышц, учитывая индивидуальные и возрастные различия.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

Практика: учитывать развитие всех физических качеств, а так же развитие скоростно-силовых, координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах, силовой и аэробной выносливости занимающихся, потому что все они нужны при занятиях баскетболом, чтобы достичь достаточных результатов в этом виде спорта.

Раздел 5 «Техническая подготовка»

Практика: особое внимание уделять правильному выполнению того или иного технического приема (передачи, ведение мяча, броски мяча), использовать многократные повторения, устранять ошибки, использовать различные упражнения для формирования правильного навыка двигательного действия.

Раздел 6 «Тактическая подготовка»

Практика: прежде всего научить занимающихся понимать друг друга на площадке во время игры, используя разные тактические действия как в нападении, так и в защите, научить их во время открываться для приема мяча, а так же во время перехватить его. Командные тактические действия в нападении и защите наигрывать как в учебных играх, так в спарринг-играх.

Раздел 7 «Подвижные игры и эстафеты»

Практика: акцентировать внимание на их содержание, при подведении итогов обращать внимание на правильность выполнения технических приемов, на согласованность игроков. Использовать игры и эстафеты с мячом, бегом, с элементами баскетбола

Раздел 8 «Двусторонняя игра»

Практика: ставить задачи на каждую учебную игру, нацеливая занимающихся на выполнения конкретных заданий по техническим и тактическим действиям.

Раздел 9 «Соревнования» — это участие сборной команды в соревнованиях муниципального и областного уровня по их календарю.

Раздел 10 «Практическое судейство» подразумевает судейство игры баскетбол в качестве хронометриста, секретаря, судьи и в дальнейшем судейство игр муниципального и областного уровня.

Планируемые результаты

В целях дальнейшего качественного совершенствования компетенций, приобретенных в результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- современные методики обучения и тренировки по баскетболу;
- методики выполнения упражнений по ОФП, СФП, технической и тактической подготовкам;
- специфику техники безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу;

– правила соревнований, организацию и проведение соревнований по баскетболу.

уметь:

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

– выполнять технические приёмы и тактические действия;

– демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

– применять компетентностный подход к обучению и тренировки занимающихся по программе «Баскетбол»

владеть:

– основами современных методик обучения и тренировок по баскетболу;

– технической и тактической сторонами подготовки игры в баскетбол;

– теоретическими основами баскетбола, правилами соревнований по баскетболу;

– судейством соревнований по баскетболу.

Календарный учебный график (1 семестр)

№ п/п	Месяц, неделя/число	Время проведения занятия	Формы занятий	Кол-во часов	Раздел/тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	Введение - предмет, задачи, характеристика баскетбола, инструктаж по технике безопасности. ОРУ без предмета, перемещение в защитной стойке, остановка двумя шагами, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Двухсторонняя игра.	Универсальный спортивный зал	Педагогическое наблюдение, презентация
2	2 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ с баскетбольным мячом на месте. Упражнения в жонглировании одним мячом. Сочетание способов передвижений. Остановка прыжком. Бросок одной рукой от плеча с места. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие силовой выносливости.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
3	3 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Повороты вперед, назад; остановка прыжком, двумя шагами. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Двухсторонняя игра. ОФП-подтягивание, подъем туловища из положения лежа.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
4	4 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передачи мяча в тройках. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
5	5 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в кругу с баскетбольным мячом. Ведение мяча с изменением скорости ведения правой и левой рукой (без сопротивления защитника). Ловля одной рукой «высокого» мяча. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие подвижности в суставах.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
6	6 неделя	вторая половина	Учебно-тренировочное	2	ОРУ в движении. Передача мяча в тройках в движении. Финты без мяча. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения		Педагогическое наблюдение;

	дня	занятие	на развитие силовых способностей.	коллективная рефлексия
7	7 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ в движении. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Передача мяча в парах в движении. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
8	8 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ без предметов. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Перехват мяча. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
9	9 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ в парах с баскетбольными мячами. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
10	10 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ игровым методом. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Встречные и поступательные передачи мяча. Двухсторонняя игра. СФП - упражнения на развитие подвижности в суставах.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
11	11 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ в движении. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Двухсторонняя игра. СФП - упражнения на развитие скоростных способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
12	12 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой пассивного защитника. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
13	13 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ игровым методом. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
14	14 неделя вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	ОРУ игровым методом. Ведение мяча и обводка	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия

		половина дня	тренировочное занятие		соперника с помощью обманных движений. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростных способностей.		наблюдение; коллективная рефлексия
--	--	--------------	-----------------------	--	--	--	------------------------------------

Календарный учебный график (2 семестр)

№ п/п	Месяц, неделя/число	Время проведения занятия	Формы занятий	Кол-во часов	Раздел/тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ на месте без предмета. Игры с ведением мяча «Воробьи-вороны». Групповые тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. ОФП-отжимание в упоре лежа, прыжки у гимнастической стенки.	Универсальный спортивный зал	Педагогическое наблюдение, презентация
2	2 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в кругу. Игры с ведением мяча «Вызов номеров», «Кто первый». Групповые тактические действия в защите. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие координационных способностей.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
3	3 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Игры с передачами и бросками мяча. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
4	4 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым методом. Эстафеты на закрепление технических приемов. Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие подвижности в суставах.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
5	5 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Элементы техники передвижений: бег, остановки, повороты, рывки. Броски мяча в движении. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
6	6 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Броски мяча в кольцо		Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия

			половина дня	тренировочно е занятия		одной рукой сверху в прыжке. Средние и дальние передачи. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощениями.	наблюдение; коллективная рефлексия
7	7 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ игровым методом. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростных способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
8	8 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ игровым методом. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие силовой выносливости.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
9	9 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Штрафной бросок. Вырывание мяча из рук соперника. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
10	10 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ у гимнастической стенки. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча во встречных колоннах. Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на подвижность в суставах.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
11	11 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Выбивание мяча из рук соперника при ведении. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
12	12 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ игровым методом. Ведения мяча в движении с переводом на другую руку. Групповые тактические действия в защите. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростных способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия	
13	13 неделя	вторая половина дня	Учебно-	2	ОРУ с теннисными мячами. Бросок в кольцо одной	Педагогическое	

		половина дня	тренировочно е занятия		рукой от плеча в движении после ведения. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие координационных способностей.	наблюдение; коллективная рефлексия
14	14 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Финты с мячом. Вырывание мяча из рук соперника. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие скоростных способностей.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
15	15 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. ОФП-упражнения с отягощением.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия
16	16 неделя	вторая половина дня	Учебно-тренировочно е занятия	2	ОРУ игровым методом. Игры с ведением мяча «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча». Групповые тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра. СФП-упражнения на развитие силовой выносливости.	Педагогическое наблюдение; коллективная рефлексия

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления сформированности личностных качеств и двигательных навыков занимающихся

Формы аттестации: промежуточная, итоговая.

С помощью промежуточной аттестации определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Итоговая аттестация проводится по окончании освоения обучающимися общеразвивающей программы в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Оценочные материалы

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Таблица 1. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Уровень подготовки	Штрафные броски		Броски с дистанции		Скоростная техника		Передачи мяча в стену на скорость	
	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.
Высокий	15	13	13	11	13	15	28	25
Средний	13	11	11	9	15	17	26	23
Низкий	11	9	9	7	17	19	22	20

Техника выполнения тестов:

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После 1 броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков)

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Таблица 2. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Уровень подготовки	Прыжок в длину с места		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м		Бег 40 с (м)		Бег 600 м	
	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.
Высокий	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п	8 п 10	1,32	1,37
Средний	230	215	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	1,35	1,40
Низкий	220	210	43	41	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,45	1,55

Техника выполнения тестов:

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носках

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Универсальный спортивный зал	Учебно-тренировочные занятия	Мат гимнастический Мяч баскетбольный- 12 шт. Гантель литая 0,5 кг. - 24 шт. Гантель литая 1 кг. - 24 шт. Медицинский мяч 1 кг. - 12 шт. Медицинский мяч 2 кг. - 12 шт. Полусфера гимнастическая - 12 шт. Мяч малый диаметр 10 см. - 10 шт. Гиря 16 кг. - 4 шт. TRX – петля - 2 шт. Лестница координационная бм. - 2 шт. Ролл массажный - 12 шт. Манишка: цвет синий - 10 шт. Манишка: цвет оранжевый - 10 шт. Обруч пластмассовый 90 см. - 8 шт. Палка гимнастическая - 10 шт. Скакалка 2,8 м. - 8 шт. Степ платформа - 12 шт. Мяч гимнастический 75 см. - 10 шт. Мяч теннисный - 6 шт. Ремни для йоги - 12 шт. Блоки для йоги - 12 шт. Бодибар 4 кг. - 7 шт. Бодибар 6 кг. - 7 шт. Кольцевой амортизатор, резиновый 14-45 кг. - 1

		<p>шт. Кольцевой амортизатор, резиновый 23-68 кг. - 1 шт. Кольцевой амортизатор, резиновый 36-90 кг. - 1 шт. Амортизатор с ручками (уровень сопротивления слабый) - 7 шт. Амортизатор с ручками (уровень сопротивления средний) - 7 шт. Гриф 220 см. - 2 шт. Сетка баскетбольная белая - 6 шт. Кольцо баскетбольное № 7 - 4 шт. Кольцо баскетбольное № 7 - 2 шт. Универсальное спортивное табло - 1 шт. Стеллаж для оборудования АТЛАНТ - 2 шт. Скамейка гимнастическая - 2 шт. Стеллаж тележка для хранения мячей - 1 шт. Комплект конусов (40 шт.) - 1 шт. Полусфера - 12 шт. Мяч баскетбольный - 6 шт. Гантель неопреновая 0,5 кг. - 24 шт. Гантель неопреновая 1,0 кг. - 24 шт. Конус АНЛАНТИК флуоресцентный - 12 шт. Манишка - 12 шт. Мат гимнастический - 40 шт. Мяч детский резиновый 15 см - 12 шт. Медицинбол 2 кг. - 12 шт. Медицинбол 1 кг. - 12 шт. Мяч гимнастический (диаметр 75 см) Фитбол - 12 шт. Набор для йоги и пилатеса (блок, ремешок) - 12 шт. Обруч пластмассовый 0,89 см - 12 шт. Палка гимнастическая пл.1,0м. - 12 шт. Ролик для йоги и пилатеса 15*90 - 12 шт. Свисток мет. со шнурком - 12 шт. Секундомер электронный - 10 шт. Скакалка цветная с резиновым шнуром 2,5м - 24 шт. Степ платформа 2 уровня - 12 шт. Болстер для йоги из гречихи - 12 шт. Ремень для растяжки - 10 шт. Утяжелители для рук и ног - 4 шт. Балансировочная доска - 4 шт. Функциональные петли - 2 шт. Подушка для шведской стенки - 4 шт. Тумба для запрыгивания (плиобокс) - 1 шт. Комплект труб для запрыгивания (из 5 штук) - 1 шт. Турник навесной - 2 шт. Упор для отжиманий - 1 шт. Скамейка гимнастическая - 4 шт.</p>
--	--	---

		Мягкий кв. контейнер для мячей - 1 шт. Мобильное баскетбольное кольцо - 3 шт. Платформа для отжиманий - 2 шт. Дорожка для прыжков в длину - 2 шт. Флюибол - 7 шт. Бодибар 1 кг. - 6 шт. Бодибар 4 кг. - 6 шт.
--	--	---

2. Информационно-образовательные ресурсы

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2022. – 100 с.

2. Гомельский Я.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2021 г.

3. Железнюк Ю. А. Портянов Ю.М. Спортивные игры. М. «Академия» 2019 г.

4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).

5. Кузин В.В., Пошевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 2019 г.

6. Лихачёв О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2021 г.

7. Луничкин В., Чернов С., Чернышов С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2022 г.

8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений: Издательский центр «Академия», 2018 г.

9. Официальные правила баскетбола 2014 г.

10. Сидякин А.И., Гомельский Е.А. Техника исполнения броска мяча в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2021 г.

11. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. – М.: ФиС, 2015 г.

3. Учебно-методическое обеспечение

Видеопродукция, схемы тактических действий, комплексы упражнений, таблицы нормативных требований для сдачи тестов, правила соревнований

Инструкция № 58 по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футболу, баскетболу, волейболу, теннису и др.

4. Кадровое обеспечение

Организует образовательный процесс преподаватель физической культуры / педагог дополнительного образования.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание	№ страницы с изменением		Подпись лица, внесшего изменения
			было	стало	
1	04.04.2024	Приказ Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. n 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников"	стр.19 2.Информционно-образовательные ресурсы 9.Официальные правила баскетбола 2014	стр.19 2.Информционно-образовательные ресурсы 9.Официальные правила баскетбола 2022	