Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 167"

Утверждаю	**Согласовано**	**Рассмотрено**
Директор _____ Б.С. Черников Приказ № 177 от «31» 08 2020 г.	Заместитель директора по ВР Коваленко Н.А. _____ «25» 08 2020 г.	на МО педагогов ДО Рук. МО _____ Фролова Е.С. Протокол № 01 от «25» 08 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ "БАСКЕТБОЛ"

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог, реализующий программу: Шмигидин Геннадий Иванович

город Зеленогорск
2020

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, имеет физкультурно-спортивную направленность и является базой для изучения начальных основ в баскетболе и подготовки в дальнейшем к обучению по предпрофессиональной программе.

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол».

Адресат программы: программа ориентирована на обучение детей 8-12 лет. К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий баскетболом. В СОГ занимаются 9 девочек и 4 мальчика. Учащихся 2-х класссов - 6 человек, 3-х классов - 4 человека, 5-х классов- 3 человека.

Объем программы – 162 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю, при наполняемости 13 обучающихся в группе.

Программа ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы:создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Задачи программы:

Обучающая:

1.Обучить основам игры в баскетбол.

Развивающая:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

2. Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю баскетбола.

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

2. Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы.

2.1. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Начальная техническая подготовка.
3. Начальная тактическая подготовка.

Этап подготовки	Период	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	4,5	162

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

Календарный учебный график

Деятельность	Сроки (конкретные)
Начало реализации программы	01.09.2020
Окончание реализации программы	25.05.2021
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество учебных дней	
Промежуточная аттестация	19.05.2021 21.05.2021

Учебно-календарный график
для спортивно-оздоровительных групп на 36 недель по баскетболу (4,5 часа)

№	Разделы подготовки	СОГ-4,5 ч.
1	Теория	14
2	Общая физическая подготовка	98
3	Специальная физическая подготовка	50
ВСЕГО ЧАСОВ		**162**

Годовой учебно-календарный план-график
для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу СОГ- 3,5

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретические занятия										14
	Вводное занятие	1									1
	Физическая культура и спорт в России.	1									1
	Оборудование и инвентарь	1									1
	Строение и функции организма человека	2									2
	Общая и специальная физическая подготовка	1									1
	Беседа о здоровом образе жизни.	2									2
	История и развитие мирового и отечественного баскетбола.	3									2
	Правила игры в баскетбол.	2									3
	Заключительное занятие.	1									1
2	ОФП										98
	Общие развивающие упражнения		6	4	4	4	4	4	5	5	36
	Подвижные игры		6	4	4	3	4	3	4	3	31
	Спортивные игры		6	4	4	3	4	3	4	3	31
3	СФП										50
	Развитие силовых качеств.			1	2	2	2	2	2	2	13
	Развитие быстроты		1	2	2	2	2	2	2	2	15
	Развитие специальной выносливости			2	2	1	2	2	1	2	12
	Развитие техники, реакции и ориентировки					2	2	2	2	2	10
	Итого:	**14**	**19**	**17**	**18**	**17**	**20**	**18**	**20**	**19**	**162**

3.Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовкавключает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния баскетбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

В модуле «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие баскетболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-ознакомить со спортивной игрой баскетбол и выдающимися баскетболистами;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводное занятие	1		1
Физическая культура и спорт в России	1		1
Оборудование и инвентарь.		1	1
Строение и функции организма	2		2
Общая и специальная физическая подготовка		1	1
Беседа о здоровом образе жизни.	2		2
История и развитие мирового и отечественного баскетбола.	2		2
Правила игры в баскетбол	1	2	3
Заключительное занятие.	1		1
Итого:	10	4	14

1. *Вводное занятие*. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения баскетбола.

3. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

4. *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

5. *Общая и специальная физическая подготовка.* Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесии); основные термины.

6.*Беседа о здоровом образе жизни.*

Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

7. *История и развитие мирового и отечественного баскетбола.*

Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

8. *Правила игры в баскетбол.*

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

9.*Заключительное занятие*. Подведение итогов работы объединения по интересам за год.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

4.2.Модуль «Общая физическая подготовка»

В модуле «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии баскетболом;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий баскетболом.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Общие развивающие упражнения	**2**	**34**	**36**
Спортивные игры	**1**	**30**	**31**
Подвижные игры	**1**	**30**	**31**
Итого:	**4**	**94**	**98**

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

1.1Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Практические занятия

Общие развивающие упражнения

Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
2. Упражнения на снарядах и со снарядами.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
2. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Подвижные игры

Спортивные игры.

Спортивные игры.

В подготовке баскетболистов применяются игры в футбол, ручной мяч, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они

влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Промежуточная аттестация - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.3 Модуль «Специальная физическая подготовка».

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий.

-обучить основам технико-тактических приемов при игре в баскетбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Развитие силовых качеств.	1	12	13
Развитие быстроты	1	14	15

Развитие специальной выносливости	**1**	**11**	**12**
Развитие техники, реакции и ориентировки	**3**	**7**	**10**
Итого:	**6**	**44**	**50**

Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики баскетбола.

Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Практические занятия

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.
2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.
3. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке.
2. Остановка прыжком.
3. Ловля и передача мяча со сменой мест.
4. Челночный бег.
5. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.

2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

ведение мяча с изменением направления.

3. Бросок мяча одной рукой с места,

4. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.

5. Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки.

6. ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага.

7. ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча.

8. Игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития техники реакции и ориентировки.

1. Бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

2. Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

4. Броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места.

5. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок.

6. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого баскетболиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когдаосуществляется в единстве с ОФП.

Промежуточная аттестация - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Материально-техническая база

1. Тренажерный зал.
2. Спортивный зал;

- Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол.
- раздевалки

Оборудование и инвентарь: комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная),комплект накидок (для товарищеских игр); комплект баскетбольных мячей (на команду);набивные мячи; скакалки; компрессор для накачки мячей;стойки и «пирамиды» для обводки.

- Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе;
- Правила соревнований по баскетболу

Результат программы.

Ожидаемые результаты:

-интерес к систематическим занятиям баскетболом;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;

-овладение основами баскетбола;

-соблюдение спортивной этики, дисциплины;

Образовательные (предметные):

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;
- знать технические приёмы игры в баскетбол;
- владеть тактическими действиям в нападении и защите;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;

- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;

- владеть организаторскими навыками;

- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;

- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;

- потребность в регулярных занятиях баскетболом;

- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по баскетболу.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Список использованной литературы.

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А..Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
7. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва