

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вичурская основная общеобразовательная школа»

Принято на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вичурская ООШ
_____ Т. И. Баширова
Приказ № 76-од от 02.09.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол

Автор-составитель
Зайцев Герман Михайлович
-учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 2 04.07.2014г. №41;
4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06- 1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Устав МБОУ Вичурская ООШ

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень освоения: базовый

Актуальность программы: работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Отличительные особенности программы заключается в том, что игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов(11-16 лет).

Объем программы: 34 часа, т.е. 1 час в неделю.

В основу программы положена типовая программа по физической культуре в общеобразовательной школе (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Формы организации образовательного процесса:

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные

Сроки реализации и количество часов: занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по виду спорта баскетбол, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость-16-20 человек

Цель программы: научить игре баскетбол

Задачи программы:

- сформировать и обучить основным элементам игры в баскетбол.
- учить применять полученные знания в игровой деятельности.
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ожидаемые результаты.

ЕРР

Содержание программы.

1 год обучения Учебный план

№	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	3	-	3	
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	9	-	9	
4	Техническая подготовка 4.1	9	1	8	

	Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча				
5	Тактическая подготовка 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	10	1	9	
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	1	-	1	
7	Итоговые и показательные занятия	1	-	1	
8	Всего часов:	34	3	31	

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: 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.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: 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.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем сводестопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений. Практика:

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между

расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз поступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчетом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увертывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успеет увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке.

Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3 Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Штрафной бросок.

4.2.4 ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5. 2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5. 3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Класс	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
8	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы- создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса , в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Создание в школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

Календарный план

№	Название мероприятия	Срок	Примечания
1	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	ноябрь	
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	
3	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	февраль	

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В конце первого года обучения учащийся:

должен знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры

- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

Уметь:

- выполнять бросок по кольцу из под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП__

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Мячи баскетбольные	10 шт
2	Мячи: футбольные, теннисные, малый мяч, набивной	5 шт
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастическая скамейка	1
5	Гимнастические маты	5
6	Скакалки	10
7	Палка гимнастическая	10
8	Обруч гимнастический	10
9	Конусы	12
10	Гантели	4
11	Гимнастическая перекладина	1
12	Щиты баскетбольные	2

Формы аттестации/контроля

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет		
			13	14	15
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек	м	5.4	5.2	4.9
		д	5.8	5.7	5.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	м	8.5	8.3	8.0
		д	9.0	9.0	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	М	190	194	197
		д	155	160	165
Выносливость	6- минутный бег, мин/сек	М	1200	1200	1300
		д	1000	1050	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (складка), см	М	9	9	9
		д	9	9	9

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	М	8	10	15
	Отжимания из упора на полу, раз	д	12	14	16

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Тесты	Класс	Оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратн	7	8.8	9.8	9.0	10	9.3	10.3
		8	8.5	9.5	8.8	9.7	9.0	10
		9	8.4	9.4	8.7	9.6	9.0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7	8.3	8.6	8.5	8.8	8.8	9.0
		8	8.1	8.5	8.4	8.7	8.7	9.0
		9	8.0	8.4	8.3	8.6	8.6	9.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме зачетной игры в внутри коллектива. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %
- участие в спортивно-массовом мероприятии ДЮСШ.

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3х10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

п/п		СФП								
Этап обучения		СОГ-1	СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4		СОГ-5	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
9	Штрафные броски 50%	-	-	-	40	40	50	50	60	60
10	Скоростное ведение с попаданием в корзину	-	-	-	17,0	17,5	16,0	16,5	15,0	15,5
11	Скоростное ведение мяча 20 м тест «Денвер»	-	16	16,5	14	14,5	12,5	13	11,0	11,5
12	Передвижения в защитной стойке, с	-	-	-	12	12,5	11	11,5	10	10,5
13	Участие в соревнованиях по баскетболу.	-	Не мен ее 2	Не мен ее 2	Не мен ее 3	Не мен ее 3	Не мен ее 4	Не мен ее 4	Не мен ее 5	Не мене е 5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
5. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. <http://www.minsport.gov.ru/>
8. <http://www.altaisport.ru/>
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
10. 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, 2008г. -62 с.
11. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
12. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы- создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса , в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

4. Создание в школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
5. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
6. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

Календарный план

№	Содержание и формы работы	Срок	Ответственный
1	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	ноябрь	руководитель
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	руководитель
3	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	февраль	руководитель, актив группы
4	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	май	руководитель, актив группы