

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДУГУЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО <u>Виталис</u> Протокол № 1 от 23.08.2023 г. Руководитель: Пасынкова О.Л.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МОУ «Удугучинская СОШ» Н.М. <u>Вострикова</u> «24» августа 2023 г.	Утверждено Директор МОУ «Удугучинская СОШ» _____ Е.В. Рыбакова Приказ № 83 от 24.08.2023 г.
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

Баскетбол

Направление физкультурно-спортивное

Составитель Гарифуллин К.Ф.

ФИО

категория

Программа рассчитана на детей: 12-15 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество часов: 3 часа ( в нед.)102 часа (всего)

с. Удугучин 2023 г.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Программа разработана в соответствии:**

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 189а);
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 2004 г
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р (далее - Концепция);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (письмо МОиН РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра Баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 13-15 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 1-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 1-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей страны.

Задачи:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### Объем программы

Программа рассчитана на 1 год, 102 часа из расчета 3 часа в неделю, включая каникулярное время. Программа предусматривает проведение теоретических и практических, учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. В реализации программы принимают участие учащиеся в возрасте 12-15 лет.

#### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- поточная

#### Учебно-тематический план

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
I. Теоретическая подготовка										
1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1									1
2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1								1
3. Правила проведения соревнований по баскетболу.					1					1
II. Практическая подготовка										
1. Общая физическая подготовка.	7	6	7	6	4	6	6	6	8	56
2. Специальная физическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3. Изучение техники и тактики баскетбола.	2	2	3	3	4	3	2	3	1	23
4. Контрольные упражнения и соревнования.		1		1			1		1	4
5. Инструкторская и судейская практика.					1	1	1	1		4
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

## Распределение часов на виды программного материала

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
3	Правила проведения соревнований по баскетболу.	1
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	56
2	Специальная физическая подготовка.	18
3	Изучение техники и тактики баскетбола.	23
4	Контрольные упражнения и соревнования.	4
5	Инструкторская и судейская практика.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Удмуртской Республики, района и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- брось мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.



Календарный учебный график

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1.	Теория	История баскетбола. Техника безопасности во время занятий по баскетболу.	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий
		Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Изучение нового материала.	Гигиена спортсмена, влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Знать правила гигиены и влияние физических упражнений на организм человека.	Текущий
		Правила проведения соревнований по баскетболу.	1	Изучение нового материала.	Правила проведения соревнований по баскетболу.	Знать правила соревнований по баскетболу.	Текущий.
2.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	13	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий



			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и в тройках в движении.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках в движении.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках в движении.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

			Изучение нового материала	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной	Уметь выполнять техниче	Текущий

					рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	ские приемы	
3.	ОФП	Развитие двигательных качеств	7	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий

				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
4.	Тактическая подготовка	Тактика нападения	10	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий

				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
5.	ОФП	Развитие двигательных качеств	20	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий

				и в движении		
			Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий

				и в движении			
				Изучение нового материала	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх.	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх.	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Прыжки со скакалкой. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Прыжки со скакалкой. Прыжки с доставанием подвешенных предметов	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх. Игра (Попрыгунчики).	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх. Игра (Попрыгунчики)	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в цель	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или с трамплина. Игра (Бой петухов)	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий

6.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных двигательных качеств	18	Изучение нового материала	Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, с низу, из-за головы.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, с низу, из-за головы.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.	Уметь выполнять специальные физические упражнения.	Текущий
				Изучение нового материала	Ведение на максимальной скорости с поворотами, быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вания	Ведение на максимальной скорости с поворотами, быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передачи мяча в парах во время скоростного бега	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Бег с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Ведение мяча на максимальной скорости от лицевой линии до линии штрафного броска.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Изучение нового материала	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах. Упор присев мяч в низу. Продвижение в перед по прямой, перекатывая 1-2-3 мяча руками.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах. Упор присев мяч в низу. Продвижение в перед по прямой,	Уметь выполнять специальные физические	Текущий



					перекатывая 1-2-3 мяча руками.	упражнения	
				Совершенство вание	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах. Упор присев мяч в низу. Продвижение в перед по прямой, перекаывая 1-2-3 мяча руками	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Рывок с ведением 1-2 мячей на 5-6 м, кувырок в перед с мячом на руках и вновь рывок. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Рывок с ведением 1-2 мячей на 5-6 м, Кувырок в перед с мячом на руках и вновь рывок. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, в сторону, назад и снова в сторону с отягощением. Ходьба и бег с партнером на спине.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Бег в верх по лестнице. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Скоростной бег с поворотами. Ведение мяча на максимальной скорости с поворотами.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Упор присев мяч в низу. Продвижение в перед по прямой, перекаывая руками мяч (2 мяча 3 мяча)	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий

				Совершенство вание	Жонглирование мячами. Игра в чехарду с ведением мяча каждым игроком.	Уметь выполнять специальные физические упражнения	Текущий
7	Контрольные упражнения и соревнования	Развитие двигательных качеств	4	Прием контрольных нормативов	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Бег 1000м.	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
				Прием контрольных нормативов	Штрафные броски. Броски с дистанции. Общешкольный массовый кросс.	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
				Прием контрольных нормативов	Бег 30м. Соревнования по мини-баскетболу.	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
				Прием контрольных нормативов	Скоростная техника. Передача мяча в стену на время. Соревнования по баскетболу.	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
8	Инструкторская и судейская практика	Развитие навыков судейства	4	Изучение нового материала	Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе.	Освоить навыки судейства соревнований	Текущий
				Изучение нового материала	Проведение тренировочного занятия в младшей группе. Проведение соревнования в младшей группе.	Освоить навыки судейства соревнований	Текущий
				Изучение нового материала	Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Судейство игры в группе.	Освоить навыки судейства соревнований	Текущий
				Совершенство вание	Подготовка команды класса к соревнованиям. Руководство командой класса на соревнованиях.	Освоить навыки судейства соревнований	Текущий
9	О,Ф,П,	Развитие двигательных качеств	29	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100м. Кросс 1000м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенство вание	Пробегание отрезков 30, 60. 100, 200м. Кросс 1000м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий

			Совершенство вание	Пробегание отрезков 30, 60, 100, 200м. Кросс1000м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Пробегание отрезков 30. 60, 100, 200м. Кросс1000м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Стартовые рывки. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Стартовые рывки, Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
		Развитие силовых качеств	Изучение нового материала	Упражнения с преодолением собственного веса: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	Уметь выполнять силовые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	Уметь выполнять силовые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, прыжки на одной и двух ногах	Уметь выполнять силовые упражнения	Текущий
			Совершенство вание	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	Уметь выполнять силовые упражнения	Текущий
			Изучение нового материала	Упражнения для развития гибкости: Наклоны и повороты туловища, перешагивание и перепрыгивания, упражнения на гимнастической стенке	Уметь выполнять упражнения на гибкость	Текущий
			Совершенство вание	Наклоны и повороты туловища, перешагивания и перепрыгивания, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	Уметь выполнять упражнения на гибкость	Текущий
			Совершенство вание	Наклоны и повороты туловища, перешагивания и перепрыгивания,	Уметь выполнять упражнения на	Текущий

					упражнения на гимнастической стенке, скамейке	гибкость	
				Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в сторону, в перед назад.	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Совершенствование	Кувырки в перед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в перед, назад и в сторону	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Совершенствование	Кувырки в перед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед. Назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Совершенствование	Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Совершенствование	Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Совершенствование	Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание после кувырков поворотов.	Уметь выполнять упражнения на ловкость	Текущий
				Изучение нового материала	Эстафета с перелезанием, переползанием, перепрыгиванием, кувырками. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять упражнения в виде эстафеты	Текущий
				Совершенствование	Эстафета с перелезанием, переползанием, перепрыгиванием, кувырками. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять упражнения в виде эстафеты	Текущий

				Совершенство вание	Эстафета с переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять упражнения в виде эстафеты	Текущий
				Совершенство вание	Эстафета с переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять упражнения в виде эстафеты	Текущий
		Развить скоростно-силовые качества		Изучение нового материала	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями.	Уметь выполнять упражнения на скоростно-силовые качества	Текущий
				Совершенство вание	Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями.	Уметь выполнять упражнения на скоростно-силовые качества	Текущий
				Совершенство вание	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу.	Уметь выполнять упражнения на скоростно-силовые качества	Текущий
				Совершенство вание	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу.	Уметь выполнять упражнения на скоростно-силовые качества	Текущий
		Развить общую выносливость		Совершенство вание	Бег равномерный и переменный на 500м. 800, 1000м.	Уметь выполнять упражнения на общую выносливость	Текущий
				Совершенство вание	Кросс на дистанции 3000, 5000м. Бег по пересеченной местности от	Уметь выполнять упражнения на	Текущий

					3 мин. До 1 часа.	общую выносливость	
				Совершенство вание	Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5км. на время.	Уметь выполнять упражнения на общую выносливость	Текущий

#### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-5 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 6 шт.
- Гимнастические маты - 15шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Мячи баскетбольные - 15 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.ные

## Календарный учебный график

Год обучения – 2023-2024г.

Год обучения	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			Всего учебных недель	Всего по программе		
	1-2	4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	6-11	13-18	20-25	27-2	4-9	11-16	18-23	25-29	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17	19-24	26-2	4-9	11-16	18-23	1-6	8-13	15-20	22-27	6-11	13-18	20-25					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
Кол-во часов		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	34	102
Из них на контроль																																				3				

## Контрольно-измерительные материалы

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

### Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на время
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет 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 удаленных 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 попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

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

### Нормативы общефизической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.



Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год. По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

### **Рабочая программа воспитания**

Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе

Организовать в школе интересную и насыщенную жизнь школьного сообщества, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

### **Список литературы для педагога**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
5. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
6. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
7. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
9. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
10. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
11. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

