

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреапольская средняя общеобразовательная
школа №3

Принято на заседании
педагогического совета
от « 29.08.2023 » года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОУ АСОШ №3

Приказ № 07 от 01.09.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по баскетболу

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы: 68 часов

Возраст учащихся
9-13 лет

Срок реализации: 5 лет

Уровень: базовый

Разработчик программы :
Лаврентьева Н.А.
учитель физкультуры
высшая категория

г. Андреаполь
2023 г.

Информационная карта

Образовательная организация:

МОУ АСОШ №3.

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Сведение о разработчике:

Лаврентьева Наталья Александровна, учитель физической культуры

Сведения о программе:

Срок реализации 5 лет. Возраст обучающихся 9-13 лет

Характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа.

Цель программы:

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Формы и методы образовательной программы:

Формы: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка, участие в соревнованиях.

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения, программа усвоена. Высокая сохранность контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи первого года обучения

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Краткая характеристика контингента обучающихся:

Количество учащихся - 20 человек, из них: 10 мальчиков, 10 девочек.

Возраст-13-16 лет.

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Учебно-тематический план первого года обучения
на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Программный материал | Всего часов | Количество часов | |
|----------|---|----------------|------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1 | Теоретические сведения | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Обучение техники и тактики навыков учащихся | 30 | 2 | 28 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 11 | 1 | 10 |
| 4 | Специально физическая подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 5 | Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры | 11 | 1 | 10 |
| 6 | итого | 68 | 7 | 61 |

Содержание программы первого года обучения

| № п/п | Тема занятия | Основные виды деятельности учащихся | Кол- во часо в | УУД |
|----------|--|--|-------------------------|--|
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности. |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | 1 | выполнять изучаемые упражнения |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | 1 | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |
| 4 | Передача двумя руками над головой | технику передач двумя руками над головой | 1 | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | технику передач двумя руками в движении; правила игры | 1 | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | технику броска после ведения | 1 | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 7 | Техника поворотам в движении | технику поворотам в движении | 1 | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита | 1 | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 9 | Техника броскам в движении | технику броска в движении после | 1 | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | после ловли мяча | ловли мяча | | мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | технику броскам в прыжке с места | 1 | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 1 | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 13 | Учет по технической подготовке | технику зачетных упражнений | 1 | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | 1 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 1 | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | технику отвлекающих действий на бросок | 1 | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | технику выбивания мяча после ведения | 1 | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | технику атаки двух нападающих против одного защитника | 1 | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | технику изучаемых приемов | 1 | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | 1 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 25 | Передачи в движении в парах | технику изучаемых приемов | 1 | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| 26 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 1 | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |
| 27 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 1 | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |
| 28 | Передачи в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |

| | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
| 30 | Техника передач мяча | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | 1 | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
| 34 | Закрепление через центрального, заслоны. | технику изучаемых приемов | 1 | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | 1 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 39 | Комбинации при вбрасывании | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании |

| | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|
| | мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | | | мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 2 | Учебная игра. Броски |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. Броски |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим | технику изучаемых приемов | 1 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |

| | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|
| | проходом по щит, передачи через центрального игрока | | | |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 1 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 1 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. ОФП. |

| | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|
| 57 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. ОФП. |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 1 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 1 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | 1 | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | 1 | Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | технику изучаемых приемов | 1 | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
| 66 | Броски в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Знать | Уметь | Дата проведения план | Дата проведения факт |
|-------|--|--------------|--|--|----------------------|----------------------|
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | 1 | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности. | | |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 1 | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | выполнять изучаемые упражнения | | |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | 1 | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете | | |
| 4 | Передача двумя руками над головой | 1 | технику передач двумя руками над головой | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | | |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | 1 | технику передач двумя руками в движении; правила игры | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | | |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | 1 | технику броска после ведения | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 7 | Техника поворотам в движении | 1 | технику поворотам в движении | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | | |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | 1 | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | | |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | 1 | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | | |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | 1 | технику броскам в прыжке с места | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | | |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|
| | | | прыжке | ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра | | |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 1 | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 13 | Учет по технической подготовке | 1 | технику зачетных упражнений | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | 1 | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 1 | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 18 | Техника | 1 | технику | выполнять изучаемый | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|
| | отвлекающих действий на бросок | | отвлекающих действий на бросок | прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре | | |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат | | |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | 1 | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении | | |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | 1 | технику атаки двух нападающих против одного защитника | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра | | |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | 1 | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра | | |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра | | |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | | |
| 25 | Передачи в движении в парах | 1 | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | | из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. | | |
| 26 | Передачи в тройках в движении | 1 | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. | | |
| 27 | Передачи в тройках в движении | 1 | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. | | |
| 28 | Передачи в движении | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра | | |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра | | |
| 30 | Техника передач мяча | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра | | |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый | 1 | технику изучаемых | Передачи мяча по кругу в движении; | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|--|--|--|
| | прорыв после штрафного броска | | приемов | быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. | | |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. | | |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | 1 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра | | |
| 34 | Закрепление через центрального, заслоны. | 1 | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. | | |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | | |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | | |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | 1 | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|--|--|
| | | | | штрафного броска | | |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | | |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | | |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 2 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски | | |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски | | |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | | |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | | |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | | |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|--|--|
| | от центрального, техника | | | центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | | |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | | |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | | |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра | | |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра | | |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | | |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от | 1 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------|--|--|--|
| | щита | | | центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | | |
| 52 | Техника высоко летающего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 1 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летающего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра | | |
| 53 | Техника высоко летающего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 1 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летающего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра | | |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | | |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | | |
| 56 | Закрепление пройденного материала | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. | | |
| 57 | Закрепление пройденного материала | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. | | |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | 1 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. | | |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | 1 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|--|--|
| | | | | Учебная игра. | | |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 1 | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. | | |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | 1 | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра | | |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра | | |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | 1 | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния | | |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 1 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра | | |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра | | |
| 66 | Броски в движении | 1 | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра | | |

Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для обучающихся

| № п/п | Контрольные упражнения | девочки | | | мальчик и | | |
|----------|--|---------|------|------|--------------|------|------|
| | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (с) | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа за 30 с | 18 | 13 | 8 | 22 | 17 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 150 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Кросс без учета времени | 500 м | | | 1000 м | | |
| 5 | Бег 30м (6х5) (с) | 11.8 | 12,1 | 12,4 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

План воспитательной работы

| №п/п | Наименование мероприятия | Дата | Место проведения |
|------|---|----------|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | сентябрь | Спортивный зал |
| 2 | Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках» | ноябрь | Спортивный зал |
| 3 | Посещение муниципальных соревнований по баскетболу | февраль | Спортивный зал |
| 4 | Повторный инструктаж по технике безопасности | январь | Спортивный зал |

Взаимодействие с родителями

| №п/п | Форма взаимодействия | Тема | Дата |
|------|-------------------------|---|----------|
| 1 | Индивидуальная беседа | Требования к учащимся на занятиях по баскетболу | сентябрь |
| 2 | Анкетирование родителей | «Отношение ребёнка к занятиям по баскетболу» | январь |
| 3 | Соревнование | Товарищеская встреча по баскетболу между учащимися и родителями | март |

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

| № п/п | Наименование товара | Характеристики (показатели) товара | | Ед. изм. | Кол-во |
|-------|--|---|--|----------|--------|
| | | Наименование характеристики (показателя) | | | |
| 1 | Майка (баскетбольная) | Материал: полиэстер. Пол/возраст: Унисекс Цвета: в ассортименте. Размеры: S – 104 шт M – 112 шт L - 104 шт | | шт. | 40 |
| 2 | Шорты спортивные (баскетбольные) | Материал: полиэстер. Цвета: в ассортименте. Размеры: S – 104 шт M – 112 шт L - 104 шт | | шт. | 40 |
| 1 | Корзина для мячей (баскетбольные, волейбольные) | Вместимость не менее 25 мячей Складная конструкция в виде металлического каркаса и корзины. Материал каркаса – сталь. Наличие пластиковых заглушек. Корзина тележки в виде мешка-вставки изготовлена из ПВХ ткани с усиленными швами. Наличие маневровых колес с тормозом. | | шт. | 2 |

| №п /п | Вид МТР | Количество МТР подлежащих передаче |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Корзина для мячей (баскетбольные) | 2 |

| 2. | Стойка для обводки (баскетбол) | | 12 | |
|-------|--------------------------------|--|------------------------------------|----------|
| 1 | Стойка для обводки | Высота 120 см Тип стойки - с креплением к напольному конусу | шт. 12 | |
| №п /п | Вид МТР | | Количество МТР подлежащих передаче | Ед. изм. |