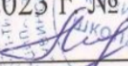


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Увинская средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МОУ  
«Увинская школа №1»  
от 23.05.2023 г. № 144  
Директор  Л.В. Морозова



РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
Протокол № 4 от 24.04.2023г

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 14 от 23.05.2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год.

Автор программы:  
Лялин Алексей Геннадьевич

п.Ува, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

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.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.
- Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

#### Объем программы

Программа рассчитана на 1 год, 136 часов из расчета 4 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 13-16 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

#### Тематический план

Содержание	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май.	всего
I. Теоретическая подготовка										
1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1									1
2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.		1					1			1
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1								1
4. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		1			1				1
5. Спортивный инвентарь. Мячи.						1				1
6. Краткая характеристика техники игры в баскетбол.				1	1					1
7. Правила проведения соревнований по баскетболу.		1			1	1	1	1		4
ИТОГО	2	3	1	1	2	3	2	1		10
II. Практическая подготовка										
1. Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	6	7	9	9	9	72
2. Специальная физическая подготовка.	3	3	4	4	3	4	5	4	3	33
3. Изучение техники и тактики баскетбола.	2	1	2	2	2	2	2	1	1	15
4. Контрольные упражнения и соревнования.	1	1		1	1	1	1	1	1	8
5. Инструкторская и судейская практика.			1	1	1	1	1	1	2	8
ИТОГО	14	13	15	16	13	15	18	16	16	136+10
ВСЕГО	14	13	15	16	13	15	18	16	16	136+10 =146 ч.

## Распределение часов на виды программного материала

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2
5	Спортивный инвентарь. Мячи.	1
6	Краткая характеристика игры баскетбол.	1
7	Правила проведения соревнований по баскетболу.	3
	ИТОГО	10
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	72
2	Специальная физическая подготовка.	33
3	Изучение техники и тактики баскетбола.	15
4	Контрольные упражнения и соревнования.	8
5	Инструкторская и судейская практика.	8
	ИТОГО	136
	ВСЕГО	136+10=146

### 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 с 01.09.2023г. по 22.05.2024г.**

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль			Аттестация учащихся	Каникул ярный период
			№ группы/год обучения				
			№1/1	№2/1	№3/1		
сентябрь	1	4-8	4	4	4		
	2	11-15	4	4	4	Стартовая диагностика	
	3	18-22	4	4	4		
	4	25-29	4	4	4		
	5	2-6	4	4	4		
октябрь	6	9-13	4	4	4		
	7	16-20	4	4	4		
	8	23-27	4	4	4		
	9	30-3	4	4	4		
ноябрь	10	6-10	4	4	4		
	11	13-17	-	-	-		
	12	20-24	4	4	4		
	13	27-1	4	4	4		
	14	4-8	4	4	4		
декабрь	15	11-15	4	4	4		
	16	18-22	4	4	4		
	17	25-29	4	4	4		
	18	1-5	4	4	4		
январь	19	8-12	-	-	-		
	20	15-19	4	4	4		
	21	22-26	4	4	4		

	22	29-2	4	4	4		
	23	5-9	4	4	4		
февраль	24	12-16	4	4	4		
	25	19-23	4	4	4		
	26	26-1	4	4	4		
	27	4-8	4	4	4		
март	28	11-15	4	4	4		
	29	18-22	4	4	4		
	30	25-29	4	4	4		
	31	1-5	-	-	-		
апрель	32	8-12	4	4	4		
	33	15-19	4	4	4		
	34	22-26	4	4	4		
	35	29-3	4	4	4	Итоговая аттестация	
май	36	6-10	4	4	4		
	37	13-17	-	-	-		
	38	20-24	-	-	-		
<b>Всего учебных недель</b>			34	34	34		
<b>Всего часов по программе</b>			136	136	136		

#### Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

Уметь:

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности:

Воспитать стремление к здоровому образу жизни

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

#### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Знать	Уметь	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	2	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.	01.09.23	
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения	06.09	
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	08.09	
4	Передача двумя руками над головой	2	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	13.09	
5	Техника передач двумя руками в движении	2	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»	15.09	
6	Техника броска после ведения мяча	2	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во	20.09	



				встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре		
7	Техника поворотам в движении	2	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	22.09	
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	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	27.09	
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	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	29.09	
10	Техника броскам в прыжке с места	2	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	04.10	
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой	06.10	

				предметов; учебная игра		
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	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	11.10	
13	Учет по технической подготовке	2	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	13.10	
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	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	18.09	
15	Техника ведения и передач в движении	2	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	20.09	
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	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	25.10	
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым	27.10	

				игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре		
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	01.11	
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	03.11	
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	08.11	
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	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	10.11	
22	Выбивания мяча при ведении	2	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	15.11	
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в	17.11	

				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	22.11	
25	Передачи в движении в парах	2	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.	24.11	
26	Передачи в тройках в движении	2	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	29.11	
27	Передачи в тройках в движении	2	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	01.12	
28	Передачи в движении	2	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	06.12	
29	Техника борьбы за	2	технику	борьба за мяч,	08.12	

	мяч, отскочившего от щита		изучаемых приемов	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	2	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	13.12	
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	15.12	
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	20.12	
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	22.12	
34	Закрепление через центрального, заслоны.	2	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в	27.12	

				корзину; Учебная игра.		
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	29.12	
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	05.01.24	
37	Прием нормативов по технической подготовке	2	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	10.01	
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	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	12.01	
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте;	17.01	

				броски в прыжке со средних расстояний		
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	19.01; 24.01	
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	26.01; 31.01	
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	02.02; 07.02	
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	09.02; 14.02	
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	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	16.02	
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	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	21.02	
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	2	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через	23.02	

				центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра		
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	2	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	28.02	
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	01.03	
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	06.03	
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	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	08.03	
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке;	13.03	



				учебная игра		
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	15.03	
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	20.03	
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	22.03	
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	27.03	
56	Закрепление пройденного материала	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	29.03; 03.04	
57	Закрепление пройденного материала	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	05.04; 10.04	
58	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	12.04	
59	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	17.04	

60	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	19.04	
61	Техника добивания мяча в корзину	2	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра	24.04	
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение втройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра	26.04	
63	Техника бросков и передач в движении	2	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	01.05	
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	03.05	
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	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	08.05	
66	Броски в движении	2	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	10.05	

3.4.6 **Рабочая программа воспитания** представляет собой краткое описание системы воспитательной работы с обучающимися: предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. 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. Рабочая программа воспитания включает в себя инвариантную часть и вариативную. Инвариантная часть отражает работу с родителями (законными представителями) обучающихся. Вариативная часть планируется исходя из целевых ориентиров рабочей программы воспитания, включает в себя мероприятия разного уровня.

3.6. 7 **Календарный план воспитательной работы** оформляется в виде таблицы, с указанием мероприятий и сроков проведения.

<b>№</b>	<b>Инвариантная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
1	Работа с родителями	Родительское собрание на тему: «Спорт-альтернатива вредным привычкам»	Сентябрь
2	Работа с родителями	Родительское собрание на тему: «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»	Апрель
	<b>Вариативная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
3	Мероприятия в объединении	Общешкольное мероприятие «День здоровья».	Октябрь
4	Мероприятия в объединении	Школьная Спартакиада. Соревнования по баскетболу среди классов.	Ноябрь-Декабрь
5	Другие мероприятия	Районные соревнования по баскетболу <b>(районная Спартакиада школьников).</b>	Ноябрь
6	Другие мероприятия	Участие детей в других спортивных районных соревнованиях.	В течении года
7	Другие мероприятия	Школьный смотр песни и строя.	Март
8	Другие мероприятия	Общешкольное мероприятие «День здоровья».	Февраль

9	Другие мероприятия	Общешкольное мероприятие «День здоровья».	Апрель
10	Другие мероприятия	Участие в предметных олимпиадах	Сентябрь-Декабрь

#### 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 - 26 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи баскетбольные - 25 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

## 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.

#### 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.









