

Департамент Смоленской области по образованию и науке
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11» города Смоленска

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «_31_» августа__ 2023 г.
Протокол № __1__

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 11»
О.А.Пиманова.
Приказ № 199/3 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-туристической направленности
спортивной секции «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: **1** год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Сытенский Роман Алексеевич

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Ментальная арифметика» является программой социально-гуманитарной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816

«Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации

по реализации образовательных программ начального общего, основного

общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «Средней школы №11» города Смоленска.

Данная авторская программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В процессе изучения теоретических и практических аспектов волейбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом

дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, 4 повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Адресат программы: обучающиеся 6-7 классов.

Объем программы: 108 часов

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут

Формы организации: очная форма

Виды занятий:

- рассказ, беседа;
- практическое занятие.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся 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.

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 применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использую: 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 и 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 подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Планируемые результаты

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения спортивной игры «Баскетбол».

Условия реализации программы:

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал с размеченной баскетбольной площадкой.

Для проведения занятий в секции баскетбол имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольное кольцо
2. Баскетбольное кольцо
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты

- 6. Скакалка
- 7. Мячи набивные (масса 1 кг, 2 кг)
- 8. Мячи баскетбольные
- 9. Мячи волейбольные 10. Рулетка 11. Свисток

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема.	Задачи.	Кол-во часов.	Примечания.
1.	Теоретическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить с историей возникновения и развития баскетбола в России. • Учить использовать специальную терминологию баскетбола в процессе занятий. • Изучить судейские жесты и правила игры баскетбол. 	2	
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать морально-волевых качеств. • Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи. • Развивать общие физические качества. • Развивать специальные физические качества. 	25	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3.	Техническая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать внимание, настойчивость и целеустремленность. • Учить основам техники баскетбола. 	36	Используются элементы метода «опорных точек» Белова.

4.	Тактическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение взаимодействовать в группе. • Учить взаимодействиям 2-х и 3-х игроков в 	30	
----	--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--

		нападении и защите.		
5.	Контрольные игры и соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> • Учить избегать конфликтных ситуаций, соблюдать правила поведения во время игр и соревнований. • Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи. • Обучить навыкам судейства соревнований по баскетболу. 	10	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Смоленска, первенство области по баскетболу.
6.	Посещение соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать дисциплину и умение контролировать свои эмоции. 	5	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Смоленск, первенство области по баскетболу.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты

туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Метание баскетбольного мяча в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты.

Тема 3. Техническая подготовка.

Техника нападения: стойки баскетболиста, техника перемещений.

Техника передачи мяча: от груди, из-за головы, с отскоком от пола, с вышагиванием в сторону.

Техника броска: в кольцо, из-под кольца, с 2 шагом, с остановкой на 2.

Техника защиты: перемещения, зонная защита, личная защита.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении, функции игроков, индивидуальные тактические действия при выполнении технических приемов.

Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в защите, функции игроков, индивидуальные тактические действия.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов старшего возраста.

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Проведение по программе	Проведение по факту
1	Техника безопасности. Стойки и перемещения.	1		
2	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка».	1		
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.	1		
4	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	1		
5	Стойка и передвижение игрока	1		

	Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.			
6	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		
7	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
8	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	1		
9	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	1		
10	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
11	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
12	Ведение мяча на месте с	1		

	разной высотой отскока. Учебная игра.			
13	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	1		
14	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	1		
15	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	1		
16	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
17	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
18	Стойка и передвижение игрока Ведение	1		

	мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.			
19	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	1		
20	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	1		
21	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.	1		
22	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой с шагом вперед.	1		
23	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		

	Учебная игра.			
24	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
25	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		
26	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
27	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
28	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	1		
29	Стойка и передвижение игрока	1		

	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.</p>			
30	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Штрафные броски.</p>	1		
31	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Броски мяча со средней дистанции.</p>	1		
32	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.</p>	1		
33	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра.</p>	1		
34	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.</p>	1		

35	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	1		
36	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
37	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.	1		
38	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
39	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
40	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	1		

41	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
42	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
43	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
44	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите.	1		
45	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
46	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении. Комбинация №1.	1		
47	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная	1		

	игра.			
48	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
49	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
50	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении.	1		
51	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №2.	1		
52	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
53	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	1		
54	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с	1		

	разной высотой отскока. Учебная игра. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.			
55	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.	1		
56	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	1		
57	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
58	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	1		
59	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		

	Учебная игра. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.			
60	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
61	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков в нападении.	1		
62	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
63	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
64	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	1		
65	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Малая	1		

	восьмерка. Штрафные броски.			
66	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Атака быстрым прорывом.	1		
67	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
68	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. Опека игрока.	1		
69	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	1		
70	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		
71	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		

72	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	1		
73	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	1		
74	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
75	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
76	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
77	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	1		
78	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	1		
79	Стойка и передвижение игрока	1		

	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.</p>			
80	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.</p>	1		
81	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1		
82	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра.</p>	1		
83	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</p>	1		
84	<p>Стойка и передвижение игрока</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Учебная игра. Комбинация</p>	1		

	№3. Броски с разных точек зала.			
85	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.	1		
86	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой с шагом вперед.	1		
87	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
88	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
89	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		
90	Стойка и передвижение игрока	1		

	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.			
91	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски.	1		
92	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	1		
93	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	1		
94	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.	1		
95	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча со средней	1		

	дистанции.			
96	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
97	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
98	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	1		
99	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом.	1		
100	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
101	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с	1		

	разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.			
102	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
103	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
104	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	1		
105	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1		
106	Бег 100м. Штрафные броски.	1		
107	Бег 2000м. Броски с 5 точек зала.	1		
108	Подтягивания на высокой перекладине. Выпрыгивания вверх. Передачи мяча в парах.	1		

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Информационное обеспечение программы методическими видами
продукции, необходимыми для ее реализации**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
3. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М, ФиС 2005.144с.
2. Баскетбол для дошкольников. Адашкявичене Э.И. 1983
3. Движение вверх. СПб.: ООО «ИД ПРАВО», 2011. – 416 с.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 256 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
3. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

internet-ресурсы

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://multiurok.ru/>

