

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 119

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим советом  
Протокол № 9/2 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 119  
*Л.В.Голубова*  
Л.В.Голубова  
Приказ № 29-о от 02.06.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 5 – 8 класс  
Срок реализации: 3 года

Екатеринбург, 2021 г.

## Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 15 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09 - 3242

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

#### Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	11–12 лет	2
Начальной подготовки	2 год	13–14 лет	4

Учебно-тренировочный	3 год	14–15 лет	4
----------------------	-------	-----------	---

Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Наравне с понятием «подростковый возраст» используется понятие «переходный возраст». В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать.

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысл, а механическое запоминание. Подросток легко улавливает неправильные или нестандартные формы и обороты речи у своих учителей, родителей, находит нарушение несомненных правил речи в книгах, газетах, в выступлениях дикторов радио и телевидения. Подросток в силу взрослых особенностей способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Для подростков важен авторитет культурного носителя языка. Персональное постижение языка, его значений и смыслов индивидуализирует самосознание подростка. Именно в индивидуализации самосознания через язык состоит высший смысл развития.

Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных соматических заболеваний, черепно-мозговых травм), а также снижением интереса к учебной деятельности.

Связь памяти с мыслительной деятельностью, с интеллектуальными процессами в подростковом возрасте приобретает самостоятельное значение. По мере развития подростка содержание его мыслительной деятельности изменяется в направлении перехода к мышлению в

понятиях, которые более углубленно и всесторонне отражают взаимосвязи между явлениями действительности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного непринятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психо-социального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Из вышесказанного следует, что подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Занятия в спортивной секции помогают преодолеть трудности в подростковом периоде.

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 год обучения: 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут; 2 и 3 год обучения 2 раза в неделю с продолжительностью занятия 90 минут с перерывом 10 минут

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- участие в спартакиаде школы по баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях школьников по баскетболу
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в районе.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- Выполнение начальных спортивных разрядов;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Календарный учебный график

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05	с 01.09 по 14.09.	с 01.01 по 08.01.	с 20.05. по 31.05		с 01.06. по 31.08
2	с 01.09 по 31.05		с 01.01 по 08.01.		с 20.05 по 31.05.	с 01.06. по 31.08
3			с 01.01 по 08.01.		с 20.05 по 31.05.	с 01.06. по 31.08

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа в год)

2 и 3 год обучения - 2 часа в неделю (144 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	6		6	4		4	4		5
2	Общефизическая подготовка	2	8	10	4	16	20	3	14	17
3	Специальная подготовка	2	8	10	4	15	19	4	15	19
4	Техническая подготовка	2	15	17	7	23	30	8	20	28
5	Тактическая подготовка	2	15	17	7	23	30	8	20	28
6	Игровая подготовка	2	5	7	7	20	27	5	22	27

7	Контрольные и календарные игры	2	3	5	2	12	14	2	14	16
	Общее количество часов в год	18	54	72	35	103	144	34	105	144

### Содержание учебного курса

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

#### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая



спортсмена.	подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## 2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

## 3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

## 4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

### 1-й год обучения

#### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

#### 2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То

же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

### 3. Техническая подготовка

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### 4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### 5. Тестирование, контрольные испытания.

### 6. Участие в соревнованиях

## 2-й год обучения

### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### 2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### 3. Техническая подготовка

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

### 4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### 5. Тестирование, контрольные испытания.

### 6. Участие в соревнованиях

3-й год обучения

### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

### 2. Общая физическая подготовка

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнанный становится убегающим.

Варианты:

- запятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным.
- два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### 3. Техническая подготовка

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

– Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

– Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

– Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий

располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

– Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

– Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

#### 4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### 5. Тестирование, контрольные испытания.

#### 6. Участие в соревнованиях

### Тематическое планирование

#### Календарно-тематическое планирование 1 – год обучения (5 класс)

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	1
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1

9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
14	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	1
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1

34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1
49	Медико-биологические исследования.	Теор.	1
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1

55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
71	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
72	Подведение итогов за год.	Интегр.	1

Календарно – тематическое планирование по баскетболу  
2 – год обучения (6-7 класс)

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Теор.	1
3	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
4	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
5	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1



6	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1
7	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
8	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
9	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
10	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
11	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
12	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
13	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
14	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
15	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
16	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
17	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
18	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
19	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
20	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
21	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
22	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
23	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
24	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
25	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
26	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
27	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
28	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1

29	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
30	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
31	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
32	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
33	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Такт.	1
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1
38	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	1
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Интегр.	1
40	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Соревн.	1
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
45	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
46	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1
47	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Техн.	1
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Такт.	1
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Техн.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Такт.	1
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Техн.	1
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	СФП	1

55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Такт.	1
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	СФП	1
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Интегр.	1
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	1
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	СФП	1
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Такт.	1
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Такт.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Техн.	1
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Интегр.	1
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Соревн.	1
68	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	1
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	1
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Техн.	1
71	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СФП	1
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Такт.	1
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1

76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
78	Правила техники безопасности.	Теор.	1
79	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Теор.	1
80	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.		1
81	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
82	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
83	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1
84	Соревнования.	Соревн.	1
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многочетное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн. Интегр.	1
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	1
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многочетное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
96	Соревнования.	Соревн.	1
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	1
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	1

99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Такт. Интегр.	1
100	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Теор. СФП	1
101	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
102	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
103	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	1
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	1
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Техн. ОФП	1
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Теор. СФП	1
107	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	1
108	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
109	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
110	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Теор. ОФП	1
111	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн. Интегр	1
112	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
113	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
114	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Интегр.	1
115	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
116	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
117	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
118	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
119	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1

120	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
121	Соревнования.	Соревн.	1
122	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
123	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
124	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Теор. Интегр.	1
125	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
126	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
127	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
128	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
129	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1
130	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
131	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
132	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
133	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	1
134	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	1
135	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
136	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
137	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
138	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
139	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	1
140	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
141	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
142	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
143	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	1

144	Подведение итогов за год.	Теор.	1
-----	---------------------------	-------	---

Календарно – тематическое планирование по баскетболу  
3-й год обучения (8 класс)

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	2
5	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Техн.	2
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
9	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Интегр.	2
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
19	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2

21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
23	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	2
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Такт.	2
28	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	2
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
33	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	2
36	Правила техники безопасности.	Теор.	1
37	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
38	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	2
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	2
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2



44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Техн.	2
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	2
46	Правила соревнований. Судейство соревнований.	Теор.	1
47	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	Коман.	2
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	2
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
52	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт.	2
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	2
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	2
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	2
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2
62	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	2
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	2

66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Интегр.	2
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Техн.	2
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Техн.	2
69	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Техн.	2
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	2
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
73	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
74	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
75	Подведение итогов за год.	Теор.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

#### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общезначимая физическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### Список литературы для педагогов

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

5. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
6. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
11. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
12. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
13. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
14. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
15. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
16. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
17. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
18. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
19. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура испорт, 1975.-120с. 18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.
20. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
21. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
22. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
23. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
24. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис...канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
26. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
27. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
28. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
29. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
30. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
31. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
32. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.-Физкультура испорт,1986.-286 с.
33. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.

34. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
35. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
36. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
37. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
38. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
39. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
40. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
41. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
42. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002 г.
43. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
44. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
45. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
46. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.

#### Список литературы для обучающихся и родителей

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.

#### Аннотация к программе дополнительного образования

Название программы: «Баскетбол»

Возраст детей: 11-15 лет

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Ф.И.О. педагога дополнительного образования: Шабурова Светлана Анатольевна

Должность: педагог дополнительного образования

Краткая аннотация программы:

Программа рассчитана на 3 года. Целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 по 15	4 по 10	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 по 20	4 по 15	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 по 20	5 по 20	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-12 лет		13-14 лет		15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	

6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14
----	------------------------------	--	----	--	----	--	----

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			"5"		"4"		"3"	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5,6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча	5,6	8,6	9	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9
		9	8	8,4	8,3	8,6	8,6	9
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5,6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5,6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	5,6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
6	"Звёздочка" (броски со средней дистанции в течение 2 мин)	5,6	7	6	5	4	3	2
		7	8	7	6	5	4	3
		8	9	8	7	6	5	4
		9	10	9	8	7	6	5
7	"Пятиминутка" (броски с ближней, средней и дальней дистанции в течение 5 мин).	7	20	15	15	10	5	5
		8	25	20	20	15	15	10
		9	30	25	25	20	20	15
8	"40- секундное ведение мяча" (скоростное ведение в течение 40 сек, площадок)	5,6	5	4	4	3	3	2
		7	6	5	5	4	4	3
		8	7	6	6	5	5	4
		9	8	7	7	6	6	5

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022