

**Управление народного образования Администрации Кетовского МО  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Каширинская средняя общеобразовательная школа им. Белоусова Д.А.»**

Принята (согласована) на заседании педагогического совета от «30» августа 2024 г. протокол № 1

Утверждаю:  
директор МКОУ «Каширинская СОШ им. Белоусова Д.А.»  
\_\_\_\_\_  
Н.Б.  
Головизнина

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-оздоровительной направленности  
«Баскетбол»  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Варлаков И.А.  
педагог дополнительного образования

с. Каширино, 2024

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/составителя	Варлаков Игорь Анатольевич
Учреждение	МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»
Наименование программы	Баскетбол
Детское объединение	учащиеся 5-11 классов
Тип программы	модифицированная
Направленность деятельности	образовательная
Образовательная область	спорт
Срок обучения	1 учебный год
Возраст обучающихся	11-18 лет
Метод освоения содержания образования	устный, наглядный
Уровень реализации программы	ознакомительный
Организация деятельности обучающихся	групповая
Продолжительность реализации программы	Долгосрочная
С какого года реализуется программа	2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Паспорт программы</b>	<b>стр. 2</b>
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Учебный план</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Содержание учебно-тематического плана</b>	<b>8</b>
<b>1.5. Календарно – тематический план</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	<b>24</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>24</b>
<b>2.3. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации</b>	<b>25</b>
<b>2.4. Список литературы</b>	<b>26</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил - СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;
- Устава МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр».

**Ключевая педагогическая идея** программы в том, что обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и

временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-оздоровительная.

**Форма организации** содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

**Уровень реализации** программы – стартовый (начальный, ознакомительный).

**Адресат программы** – учащиеся 5-11 классов.

**Объем программы** - программа занятий рассчитана на 204 занятия.

**Формы обучения** – очная, групповая, индивидуальная.

**Срок освоения** программы рассчитан на 1 год занятий. Предполагаемый состав группы — 15-20 человек.

**Режим занятий** – два раза в неделю по 2 часа с перерывами по 10 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты:**

### **Цели программы:**

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей .
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи работы секции:**

• расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.
- Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

• **Личностные результаты:**

- – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- – воспитание морально-этических и волевых качеств;
- – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – 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;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

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

• В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся должны: **знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- **уметь**
  - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
  - выполнять технические приемы и тактические действия;
  - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
  - проводить судейство по баскетболу.
- Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

### 1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Развитие баскетбола в России	2	2		
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6		
3	Общая и специальная физическая подготовка	64	4	60	
4	Основы техники и тактики игры	120	1	119	
5	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	
6	Тестирование	2	0	2	
	Итого	204	14	190	

#### 1.4. Содержание учебно-тематического плана

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка:**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка:**

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
    - 1.2. Подвижные игры.
    - 1.3. Эстафеты.
    - 1.4. Полосы препятствий.
    - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
  2. Специальная физическая подготовка
    - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
    - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
    - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
    - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка:**

1. Упражнения без мяча
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
    - с разной скоростью;
    - в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.10. Штрафной.
  - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
  - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
  - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
  - 4.15. Вырывание мяча.

#### 4.16. Выбивание мяча.

##### Тактическая подготовка:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### 1.5.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во занятий	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Развитие баскетбола в России		1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа).		
2			1	Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1,5	Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.		
4	Общая и специальная физическая подготовка		1,5	Передача и ловля мяча на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
5	Основы техники и тактики игры		1,5	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением.		
6	Контрольные игры и соревнования		0,5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол.		
7	Тестирование		1	Двухсторонняя игра.		

8			1,5	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии.		
9			1,5	Жестикуляция судей игры.		
10			1	Двухсторонняя игра.		
11			1,5	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении.		
12			0,5	Правила игры.		
13			1	Двухсторонняя игра.		
14			1,5	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину.		
15			0,5	Остановка в прыжке.		
16			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3		
17			1	Общая физическая подготовка учащихся. Обучение стытки баскетболиста.		
18			1	Обучение остановки прыжком.		
19			1	Учебные игры.		
20			2	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа). Правила игры в баскетбол (дискуссия).		
21			1	Двухсторонняя игра.		
22			2	Техника игры: ведение		

				баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.		
23			1	Двухсторонняя игра.		
24			1,5	Общая физическая подготовка учащихся.		
25			0,5	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Баскетбольная игра «33».		
26			1	Двухсторонняя игра.		
27			2	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Совершенствование перемещения по площадке.		
28			1	Двухсторонняя игра.		
29			2	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.		
30			1	Двухсторонняя игра.		
31			2	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.		
32			1	Двухсторонняя игра.		
33			1	Общая физическая подготовка (полоса препятствий).		
34			0,5	Правила игра в		

				стритбол.		
35			1,5	Учебные игры в стритбол.		
36			2	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках.		
37			1	Двухсторонняя игра.		
38			3	Товарищеские встречи с командами школ		
39			1	Общая физическая подготовка учащихся.		
40			1	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча.		
41			1	Двухсторонняя игра.		
42			3	Техника игры: ведение баскетбольного мяча (левой, правой, попеременно); совершенствование бросков в корзину (двумя руками от груди, из-за головы).		
43			1	Двухсторонняя игра.		
44			1	О.Ф.П. (полоса препятствий в спортивном зале).		
45			1	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча).		
46			1	Двухсторонняя игра.		
47			1	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча.		
48			1,5	Правила игры (самоанализ).		

49			1	Двухсторонняя игра.		
50			1	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам		
51			1	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.		
52			1	Двухсторонняя игра.		
53			1,5	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.		
54			0,5	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом».		
55			1	Двухсторонняя игра.		
56			3	Товарищеские встречи с командами школ		
57			2	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач. Совершенствование ловли мяча в различных условиях.		
58			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
59			1	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.		
60			1	Подвижные игры с элементами ведения мяча и бросания в корзину.		
61			1	Двухсторонняя игра.		
62			1	О.Ф.П. (силовой комплекс).		
63			1	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.		
64			1	Двухсторонняя игра		

				и самоанализ.		
65			1,5	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.		
66			0,5	Правила игры (показ детьми).		
67			1	Двухсторонняя игра.		
68			2	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры (ловля, ведение, броски, защита).		
69			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
70			1,5	Общая физическая подготовка.		
71			0,5	Эстафеты с элементами баскетбола.		
72			1	Двухсторонняя игра.		
73			1,5	Общая физическая подготовка.		
74			0,5	П/и с элементами баскетбола.		
75			1	Двухсторонняя игра.		
76			2	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Броски по кольцу с боку.		
77			1	Двухсторонняя игра.		
78			1	Тактика: командные действия.		
79			0,5	Понятие о системе игры (беседа).		
80			0,5	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование).		
81			1	П/и с элементами		

				изученных ранее упражнений.		
82			1,5	Совершенствование изученных ранее баскетбольных упражнений.		
83			0,5	Задачи постепенного нападения – тактики игры (беседа).		
84			1	Двухсторонняя игра.		
85			1,5	Совершенствование отвлекающих действий (финты).		
86			0,5	Совершенствование различных вариантов остановки. Бросок в корзину со штрафной линии.		
87			1	Двухсторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.		
88			3	Товарищеские встречи с командами школ		
89			1	Общая физическая подготовка баскетболистов.		
90			0,5	Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях.		
91			0,5	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях.		
92			1	Двухсторонняя игра и самоанализ.		
93			1,5	Совершенствование разыгрывание комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты).		
94			1,5	Двухсторонняя игра и самоанализ.		

95			1	Общая физическая подготовка (полоса препятствий в спортивном зале).		
96			1	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча.		
97			1	Двухсторонняя игра.		
98			1,5	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.		
99			0,5 1	П/и «Вызов номеров с баскетбольным мячом». Двухсторонняя игра.		
100			1	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.		
101			0,5	Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.		
102			0,5 1	Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).		
103			1	О.П.П. (силовое и скоростное развитие).		
104			0,5	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях.		
105			0,5	Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны.		
106			1	Двухсторонняя игра.		
107			1,5	Тактика защита: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча.		
108			0,5	Проведение эстафет с баскетбольными мячами.		

			1	Двухсторонняя игра.		
109			1	Совершенствование перехвата мяча вовремя передач.		
110			1	Совершенствование атакующих маневров в парах.		
111			1	Двухсторонняя игра.		
112			1	О.Ф.П. (развитие ловкости и выносливости).		
113			1	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо.		
114			1	Двухсторонняя игра.		
115			3	Товарищеские встречи с командами школ		
116			1,5	Тактика: защита-опека соперника. Предназначение (рассказ).		
117			0,5	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину.		
118			1	Двухсторонняя игра.		
119			2	Специальная подготовка баскетболиста.		
120			1	Двухсторонняя игра.		
121			0,5	Роль О.Ф.П. в спортивной игре (беседа).		
122			0,5	Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).		
123			2	Двухсторонняя игра в стритбол.		
124			2	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Повороты и их		

			1	варианты. Двухсторонняя игра.		
125			1	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).		
126			1	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно).		
127			1	Двухсторонняя игра.		
128			1	Общая физическая подготовка.		
129			1	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.		
130			1	Совершенствование броска в корзину после ведения.		
131			1	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты).		
132			1	Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).		
133			1	Двухсторонняя игра.		
134			2	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование бросков после ведения. Правила игры (дискуссия).		
135			1	Двухсторонняя игра в стритбол.		
136			1	Совершенствование техники дриблинга		

			0,5	(различные упражнения для овладения техникой). Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча.		
			1,5	Двухсторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.		
137			1	Изучение и совершенствование отвлекающих действий.		
138			0,5	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны.		
139			1	Двухсторонняя игра.		
140			1	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале).		
141			1	Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча).		
142			1	Двухсторонняя игра		
143			1	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих).		
144			1	Правила игры (дискуссия).		
145			1	Двухсторонняя игра.		
146			0,5	Совершенствование перехватов мяча во время передач.		
147			0,5	Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.		

148			2	Двухсторонняя игра в стритбол.		
149			1	Общая физическая подготовка.		
150			1	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения.		
151			1	Совершенствование бросков в кольцо после ведения.		
152			1	Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину.		
153			1	Проведение эстафет с баскетбольным мячом.		
154			1	Двухсторонняя игра.		
155			3	Просмотр кинофильма с баскетбольной тематикой.		
156			1	Общая физическая подготовка. Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча.		
157			1	Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.		
158			1	Двухсторонняя игра.		
159			3	Товарищеские встречи с командами школ		
160			3	Общая и специальная подготовка учащихся )на стадионе).		
161			0,5	Изучение и совершенствование постановки заслонов.		



175			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		
176			1	Двухсторонняя игра.		

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель.	34 недели
Первое полугодие.	С 01.09.20__ г. по 31.12.20__ г., 17 учебных недель
Выходные дни.	С 01.01.20__ г. по 09.01.20__ г.
Второе полугодие.	С 10.01.20__ г. по 31.05.20__ г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация в конце учебного года (итогового контроля по завершению программы)	май

### 2.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы контроля:

Виды контроля	Формы контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опрос
Итоговый контроль	Проверка техники игры
	Проведение итогового занятия - игра с приглашением родителей.

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше

12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

## 2.4. Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.