

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 131
620076 г. Екатеринбург, ул. Гаршина, 8 б тел. 263-48-85; факс 263-49-26

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 131
Т. А. Осадчая
Приказ № 10-до от 04.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся:

1 группа 11-14 лет

2 группа 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Галинурова Ю.М.
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – «Программа») разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее санПиН);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особенных познавательных потребностей»);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МАОУ СОШ № 131;

- Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 131.

К занятиям по данной программе допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы/секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Актуальность программы

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 учащегося. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга учащегося. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Практическая значимость

Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Связь с уже существующими по данному направлению программами

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Вид программы: модифицированная

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 11 до 14 (1 группа 5-7 классы) от 15 до 18 лет (2 группа 8-11 классы), средний уровень развития.

Объем программы: 162 часа, из них 1 группа (5-7 классы) – 72 часа, 2 группа (8-11 классы) 90 часов.

Срок освоения: 36 недель.

Режим занятий: 1 группа (5-7 классы) 1 раз в неделю 2 академических часа (по 40 минут) с перерывом на отдых 10 минут

2 группа (8-11 классы) 2 раза в неделю по 1 и 1,5 часа с перерывом на отдых

Уровень сложности освоения содержания программы: базовый

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развить специальные двигательные навыки и психологические качества учащегося.
- расширить спортивный кругозор учащихся.

Воспитывающие:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

3. Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено уделение большого количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволяет учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

4. Уровень результатов работы по программе

Результаты деятельности учащихся распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об

ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

В результате обучения по данной программе учащиеся должны достигнуть второго уровня

5. Планируемый результат

В результате освоения программы учащиеся познакомятся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований. Углубят и дополнят знания, умения и навыки, получаемые на уроках физкультуры. Укрепят здоровье, и в частности опорно-двигательный аппарат. Разовьют специальные двигательные навыки и психологические качества. Расширят спортивный кругозор. Среди учащихся сформируется дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, произойдет воспитание культуры поведения; сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Сформируется устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни.

6. Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в команды представляющие образовательную организацию на соревнованиях различного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяется и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов проводится на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 группа (5-7 класс)

Срок реализации 1 год, 72 час, из них теоретических занятий – 13 часов, практических занятий – 59 часов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Тест
2	Физическая подготовка: Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	7	1	6	Контрольные нормативы
3	Техническая подготовка	49	8	41	Контрольные нормативы
4	Тактическая подготовка	15	3	13	Контрольные нормативы
	Итого:	72	13	59	

2 группа (8-11 класс)

Срок реализации 1 год, 90 час, из них теоретических занятий – 16 часов, практических занятий – 74 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Тест
2	Физическая подготовка: Общая физическая подготовка Специальная физич. подготовка	9	1	8	Контрольные нормативы
3	Техническая подготовка	61	10	51	Контрольные нормативы
4	Тактическая подготовка	19	4	15	Контрольные нормативы
	Итого:	90	16	74	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 группа (5-7 класс)

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

1. Теоретическая подготовка

Теория. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений 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).

Практика.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений на развитие быстроты, скорости, выносливости

Практика.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений без мяча, ловля и передача мяча. Правила ведения и бросков мяча.

Практика.

Упражнения без мяча:

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча:

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча:

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча:

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Теория. Правила защитных действий игроков, правила перехвата мяча, борьбы за мяч.

Практика.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
Защитные действия при опеке игрока с мячом.
Перехват мяча.
Борьба за мяч после отскока от щита.
Быстрый прорыв.
Командные действия в защите.
Командные действия в нападении.
Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Прогнозируемый результат

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

2 группа (8-11 класс)

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

1. Теоретическая подготовка

Теория. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений 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).

Практика.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений на развитие быстроты, скорости, выносливости

Практика.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений без мяча, ловля и передача мяча. Правила ведения и бросков мяча.

Практика.

Упражнения без мяча:

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча:

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча:

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча:

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Теория. Правила защитных действий игроков, правила перехвата мяча, борьбы за мяч.

Практика.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Прогнозируемый результат

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Приёмы и методы организации занятий

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

- Для проведения занятий в секции «баскетбол» имеется следующее оборудование и инвентарь: Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.
8. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. (Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 группа (5-7 класс)

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема занятий	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.	Лекция. Беседа	1	Наблюдение
Сентябрь	2.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Лекция. Беседа	1	Входная диагностика
Сентябрь	3.	Эстафеты.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	4.	Полосы препятствий.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	5.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	7.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	8.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	9.	Техническая подготовка. Упражнения без мяча	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	10.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Октябрь	11.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	12.	Передвижение правым – левым боком.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	13.	Передвижение в стойке баскетболиста.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	14.	Остановка прыжком после ускорения	Тренировка	1	Текущий

Октябрь	15.	Остановка в один шаг после ускорения.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	16.	Остановка в два шага после ускорения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	17.	Повороты на месте.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	18.	Повороты в движении.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	19.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	20.	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	23.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	24.	Передача одной рукой от плеча.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	25.	Передача одной рукой с шагом вперед.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	26.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	27.	Передача двумя руками с отскоком от пола.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	28.	Передача одной рукой снизу от пола.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	29.	Ловля мяча после полуотскока.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	30.	Ловля высоко летящего мяча.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	31.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	32.	Ловля катящегося мяча в движении.	Тренировка	1	Текущий
Январь	33.	Ведение мяча на месте.	Тренировка	1	Текущий
Январь	34.	Ведение мяча в движении шагом.	Тренировка	1	Текущий
Январь	35.	Ведение мяча в движении бегом.	Тренировка	1	Текущий
Январь	36.	Ведение мяча с изменением	Тренировка	1	Текущий

		направления и скорости.	вка		
Январь	37.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Тренировка	1	Текущий
Январь	38.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте.	Тренировка	1	Текущий
Январь	39.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Тренировка	1	Текущий
Январь	40.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	41.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	42.	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	43.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	44.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	45.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	46.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	47.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	48.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Тренировка	1	Текущий
Март	49.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Тренировка	1	Текущий
Март	50.	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Тренировка	1	Текущий
Март	51.	Броски мяча. Штрафной.	Тренировка	1	Текущий
Март	52.	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Тренировка	1	Текущий
Март	53.	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Тренировка	1	Текущий

Март	54.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Тренировка	1	Текущий
Март	55.	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Тренировка	1	Текущий
Март	56.	Вырывание мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	57.	Вырывание мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	58.	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	59.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	60.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	61.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	62.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	63.	Перехват мяча.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Апрель	64.	Перехват мяча.	Тренировка	1	Текущий
Май	65.	Борьба за мяч после отскока от щита.	Тренировка	1	Текущий
Май	66.	Быстрый прорыв.	Тренировка	1	Текущий
Май	67.	Командные действия в защите.	Тренировка	1	Текущий
Май	68.	Командные действия в защите.	Тренировка	1	Текущий
Май	69.	Командные действия в нападении.	Тренировка	1	Текущий
Май	70.	Командные действия в нападении.	Тренировка	1	Текущий
Май	71.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Тренировка	1	Текущий
Май	72.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Тренировка	1	Контрольный норматив
		ИТОГО		72 ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 группа (8-11 класс)

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема занятий	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.	Лекция. Беседа	1	Наблюдение
Сентябрь	2.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Лекция. Беседа	1,5	Входная диагностика
Сентябрь	3.	Эстафеты.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	4.	Полосы препятствий.	Тренировка	1,5	Текущий
Сентябрь	5.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	Тренировка	1,5	Текущий
Сентябрь	7.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	8.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	Тренировка	1,5	Текущий
Октябрь	9.	Техническая подготовка. Упражнения без мяча	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	10.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
Октябрь	11.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	12.	Передвижение правым – левым боком.	Тренировка	1,5	Текущий
Октябрь	13.	Передвижение в стойке баскетболиста.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	14.	Остановка прыжком после ускорения	Тренировка	1,5	Текущий

Октябрь	15.	Остановка в один шаг после ускорения.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	16.	Остановка в два шага после ускорения.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	17.	Повороты на месте.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	18.	Повороты в движении.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	19.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	20.	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	23.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	24.	Передача одной рукой от плеча.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	25.	Передача одной рукой с шагом вперед.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	26.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	27.	Передача двумя руками с отскоком от пола.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	28.	Передача одной рукой снизу от пола.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	29.	Ловля мяча после полуотскока.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	30.	Ловля высоко летящего мяча.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	31.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	32.	Ловля катящегося мяча в движении.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	33.	Ведение мяча на месте.	Тренировка	1	Текущий
Январь	34.	Ведение мяча в движении шагом.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	35.	Ведение мяча в движении бегом.	Тренировка	1	Текущий
Январь	36.	Ведение мяча с изменением	Тренировка	1,5	Текущий

		направления и скорости.	вка		
Январь	37.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Тренировка	1	Текущий
Январь	38.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	39.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Тренировка	1	Текущий
Январь	40.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	41.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	42.	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	43.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	44.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	45.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	46.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	47.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	48.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	49.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Тренировка	1	Текущий
Март	50.	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	51.	Броски мяча. Штрафной.	Тренировка	1	Текущий
Март	52.	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	53.	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Тренировка	1	Текущий

Март	54.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	55.	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Тренировка	1	Текущий
Март	56.	Вырывание мяча.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	57.	Вырывание мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	58.	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	59.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	60.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	61.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	62.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	63.	Перехват мяча.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Апрель	64.	Перехват мяча.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	65.	Борьба за мяч после отскока от щита.	Тренировка	1	Текущий
Май	66.	Быстрый прорыв.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	67.	Командные действия в защите.	Тренировка	1	Текущий
Май	68.	Командные действия в защите.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	69.	Командные действия в нападении.	Тренировка	1	Текущий
Май	70.	Командные действия в нападении.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	71.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Тренировка	1	Текущий
Май	72.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
		Итого		90 ч	

Осадчая
Г.А.

Осадчая Г.А.
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей
подписью
МАОУ СОШ № 131
г.Екатеринбург,
ул.Гаршина, 8 б,
soch131@eduekb.ru
2023.10.21 15:07:44+05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451671

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024