

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 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. Тактическая 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. Тактическая 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