

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
г. Глазова Удмуртской Республики

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
педагогического совета  
30 августа 2021г  
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №13»  
Е.Б. Биянова  
30 августа 2021 г.  
Приказ № 063/23-1

Дополнительная общеразвивающая программа  
объединения дополнительного образования  
«Баскетбол»

Составитель: Будин Николай Владимирович  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность. Программа секции баскетбол составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

**Актуальность программы.** Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол. Баскетбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Баскетболисту необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит 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.

Новизна данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации

оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетбола.

**Форма подведения итогов:** участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и городском уровне.

**Адресат программы:** УР, г. Глазов, ул. Пряженникова, 37А, МБОУ «СОШ № 13»

**Объем программы:** 36 недель по 3 часа = 324 часа

**Срок освоения программы** - 1 год, программа предназначена для учащихся 14-17 лет. Количество учащихся в группах по 10 человек (юноши и девушки).

**Формы обучения и виды занятий по программе:** групповая.

**Режим занятий:** 3 часа 3 раза в неделю.

**Цели программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи программы.**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	
7	Общая физическая подготовка	156	-	156	
8	Специальная физическая подготовка	58	-	58	
9	Технико-тактическая подготовка	100	-	100	

**Всего часов: 324 часа**

**Содержание программы  
1 год обучения**

**Инструктаж по технике безопасности.**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

**Физическая культура и спорт в России.**

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Состояние и развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям соревнованиям.

### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на

руки вперед, а стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу

и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/ меньшинстве

**Тактика защиты:** система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

#### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

**Ловля мяча:** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

**Передача мяча:** двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу

**Ведение мяча:** на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

**Обводка соперника** с изменением высоты отскока, с изменением направление и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

**Броски в корзину:** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

### **Игровая подготовка и судейская практика.**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. правила техники безопасности.
4. оказание помощи при травмах и ушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основное содержание правил по баскетболу.
10. жесты судьи по баскетболу.
11. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.



### **Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

### **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.

### **Условия реализации программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютер с выходом в Интернет.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	групповая	3	Инструктаж по ОТ. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
2	сентябрь	1	групповая	3	Ведение мяча двумя руками на месте и в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
3	сентябрь	1	групповая	3	Передача мяча двумя руками с места и в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
4	сентябрь	2	поточная	3	Ведение мяча вокруг стоек (змейка) на время.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
5	сентябрь	2	поточная	3	Передача мяча одной рукой с места и в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
6	сентябрь	2	поточная	3	Бросок в кольцо двумя руками с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
7	сентябрь	3	групповая	3	Ведение мяча. Бросок в кольцо двумя рукам	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
8	сентябрь	3	групповая	3	Бросок в кольцо двумя руками с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
9	сентябрь	3	групповая	3	Бросок в кольцо двумя руками с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
10	сентябрь	4	индивидуальная	3	Правила игры. Двухсторонняя игра. Жесты судьи	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
11	сентябрь	4	индивидуальная	3	Передача мяча друг другу на месте и в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

12	сентябрь	4	индивидуальная	3	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
13	октябрь	5	групповая	3	Ведение мяча, бросок в кольцо с ходу	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
14	октябрь	5	групповая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
15	октябрь	5	групповая	3	Бросок в кольцо со средней и ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
16	октябрь	6	поточная	3	Правила игры. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
17	октябрь	6	поточная	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
18	октябрь	6	поточная	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
19	октябрь	7	индивидуальная	3	Ведение мяча поочередно левой и правой рукой	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
20	октябрь	7	индивидуальная	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
21	октябрь	7	индивидуальная	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
22	октябрь	8	групповая	3	Бросок в кольцо с места и в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
23	октябрь	8	групповая	3	Штрафной бросок, техника броска	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
24	октябрь	8	групповая	3	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

						13»	
25	ноябрь	9	индивидуальная	3	Ведение мяча с обыгрыванием противника.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
26	ноябрь	9	игровая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
27	ноябрь	9	индивидуальная	3	Передача мяча друг другу на месте и в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
28	ноябрь	10	поточная	3	Бросок в кольцо двумя руками с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
29	ноябрь	10	поточная	3	Ведение мяча, бросок в кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
30	ноябрь	10	игровая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
31	ноябрь	11	групповая	3	Бросок в кольцо со средней и ближней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
32	ноябрь	11	групповая	3	Атака на кольцо 2х2. Защитные действия	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
33	ноябрь	11	групповая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
34	ноябрь	12	индивидуальная	3	Атака 2х0, 2х1. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
35	ноябрь	12	индивидуальная	3	Бросок в кольцо с ближней дистанции. Ведение мяча.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
36	ноябрь	12	индивидуальная	3	Правила игры. Передача мяча друг другу.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

37	декабрь	13	поточная	3	Ведение мяча. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
38	декабрь	13	поточная	3	Игра по упрощённым правилам на одно кольцо	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
39	декабрь	13	игровая	3	Жесты судьи. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
40	декабрь	14	групповая	3	Правила игры. Передача мяча с отскоком от пола.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
41	декабрь	14	групповая	3	Жесты судьи. Игра на одно кольцо «стритбол».	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
42	декабрь	14	групповая	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
43	декабрь	15	индивидуальная	3	Бросок в кольцо с ближней и средней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
44	декабрь	15	индивидуальная	3	Ведение мяча поочередно левой и правой рукой	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
45	декабрь	15	индивидуальная	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
46	декабрь	16	игровая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
47	декабрь	16	групповая	3	Бросок в кольцо с места и в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
48	декабрь	16	групповая	3	Атака на кольцо 2х2. Защитные действия.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
49	январь	17	поточная	3	Бросок в кольцо с ближней и средней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

50	январь	17	поточная	3	Двухсторонняя игра. Жесты судьи.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
51	январь	17	поточная	3	Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
52	январь	18	индивидуальная	3	Правила игры. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
53	январь	18	индивидуальная	3	Жесты судьи. Ведение мяча с обводкой игрока.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
54	январь	18	игровая	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
55	январь	19	групповая	3	Жесты судьи. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
56	январь	19	групповая	3	Правила игры. Передача мяча с отскоком от пола.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
57	январь	19	групповая	3	Жесты судьи. Игра на одно кольцо «стритбол».	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
58	январь	20	поточная	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
59	январь	20	поточная	3	Бросок в кольцо с ближней и средней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
60	январь	20	поточная	3	Ведение мяча поочередно левой и правой рукой.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
61	февраль	21	индивидуальная	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
62	февраль	21	индивидуальная	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

63	февраль	21	индивидуальная	3	Атака на кольцо 2х2. Защитные действия.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
64	февраль	22	групповая	3	Бросок в кольцо с ближней и средней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
65	февраль	22	групповая	3	Двухсторонняя игра. Жесты судьи.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
66	февраль	22	групповая	3	Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
67	февраль	23	поточная	3	Правила игры. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
68	февраль	23	поточная	3	Жесты судьи. Ведение мяча с обводкой игрока.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
69	февраль	23	поточная	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
70	февраль	24	групповая	3	Штрафной бросок, техника броска.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
71	февраль	24	групповая	3	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
72	февраль	24	игровая	3	Двухсторонняя игра. Правила игры.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
73	март	25	индивидуальная	3	Правила игры. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
74	март	25	индивидуальная	3	Штрафной бросок, техника броска.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
75	март	25	индивидуальная	3	Ведение мяча, передача и бросок.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

76	март	26	поточная	3	Правила игры. Передача мяча с отскоком от пола.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
77	март	26	поточная	3	Жесты судьи. Игра на одно кольцо «стритбол».	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
78	март	26	поточная	3	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
79	март	27	групповая	3	Бросок в кольцо с ближней и средней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
80	март	27	групповая	3	Ведение мяча поочередно левой и правой рукой	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
81	март	27	групповая	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
82	март	28	индивидуальная	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
83	март	28	индивидуальная	3	Бросок в кольцо с места и в движении	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
84	март	28	индивидуальная	3	Жесты судьи. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
85	апрель	29	поточная	3	Бросок в кольцо с дальней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
86	апрель	29	поточная	3	Двухсторонняя игра. Правила игры.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
87	апрель	29	поточная	3	Ведение мяча поочередно левой и правой рукой.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
88	апрель	30	групповая	3	Бросок в кольцо сходу. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение



89	апрель	30	групповая	3	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
90	апрель	30	групповая	3	Штрафной бросок, техника броска.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
91	апрель	31	индивидуальная	3	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
92	апрель	31	индивидуальная	3	Двухсторонняя игра. Правила игры.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
93	апрель	31	индивидуальная	3	Правила игры. Бросок в кольцо с ближней дистанции	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
94	апрель	32	групповая	3	Штрафной бросок, техника броска	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
95	апрель	32	групповая	3	Ведение мяча, передача и бросок.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
96	апрель	32	групповая	3	Двухсторонняя игра. Правила игры.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
97	май	33	индивидуальная	3	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
98	май	33	индивидуальная	3	Бросок в кольцо со средней и дальней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
99	май	33	индивидуальная	3	Бросок в кольцо с дальней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
100	май	34	групповая	3	Атака 2x0, 2x1. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
101	май	34	групповая	3	Бросок в кольцо с ближней дистанции. Ведение мяча.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

102	май	34	групповая	3	Правила игры. Передача мяча друг другу.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
103	май	35	индивидуальная	3	Ведение мяча. Бросок в кольцо с ближней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
104	май	35	индивидуальная	3	Игра по упрощённым правилам на одно кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
105	май	35	индивидуальная	3	Бросок в кольцо со средней и дальней дистанции.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
106	май	36	групповая	3	Двухсторонняя игра. Эстафеты.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
107	май	36	групповая	3	Игра по упрощённым правилам на одно кольцо.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение
108	май	36	игровая	3	Правила игры. Двухсторонняя игра.	спортзал МБОУ «СОШ № 13»	наблюдение

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3

	(через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

#### Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, видео материала, участие в	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями,

	соревнованиях.		результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, городские) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### Контрольно-измерительные материалы.

#### Нормативные требования по физической подготовке

Прыжок в длину с места (см)	190
Высота подскока по Абалакову (см)	35
Бег 20 м (с)	3,9

#### Нормативные требования по технической подготовке

Передвижения в защитной стойке (с)	9,8
Скоростное ведение (с)	14,8
Передача мяча (с)	14
Дистанционные броски (%)	35

**Нормативные требования по теоретической подготовке** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

### Список литературы

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010 г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск, 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-os.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-os.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### Список литературы для учащихся

1. Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007
2. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.
3. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
5. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.