

Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Карабулака им. А. Х. Бокова»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ «СОШ №4
г. Карабулака им. А. Х. Бокова»
Угурчиева А. И.
« 31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Хамхоев Ибрагим Мурадович,
педагог дополнительного образования

Карабулак, 2023

Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения - **общекультурная**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы - 1 учебный год (36 недель).

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Условия набора детей: Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Один - два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Количественный состав группы – 10-15 человек.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Наполняемость учебной группы: 9 групп по 15 человек.

Формы и режим занятий: занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

Продолжительность академического часа - 40 минут.

Формы организации деятельности учащегося на занятии

Большое возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 часа в неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды и указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

-метод упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 15 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи - 10 шт;
- Скакалки - 15 шт;
- Стойки - 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость). *Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*
- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

1. **Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

1. **Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

| Личностные результаты | |
|---|--|
| <i>будут сформированы</i> | |
| 11-13 лет | 14-17 лет |
| <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции; | <ul style="list-style-type: none"> - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей |
| <i>получат возможность</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности; | <ul style="list-style-type: none"> - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): | |
| <i>будут сформированы</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; - Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; | <ul style="list-style-type: none"> - Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; |
| <i>получат возможность</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; | <ul style="list-style-type: none"> - Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств; |

| Предметные результаты | |
|--|---|
| <i>будут сформированы</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Играть в баскетбол с соблюдением основных правил; | <ul style="list-style-type: none"> - В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - демонстрировать жесты баскетбольного судьи; - проводить судейство по баскетболу; |
| <i>получат возможность</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности; - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). |

Учебный план

| № п/п | Раздел и тема. | Всего | Количество часов | | Формы |
|---------------|---|-----------|------------------|-----------|-----------------|
| | | часов | Теория | Практика | Контроля |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. | 2 | 1 | 1 | Предварительный |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | 0 | Оперативный |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 10 | 1 | 10 | Текущий |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 10 | 1 | 10 | Текущий |
| 5 | Техническая подготовка. | 20 | 1 | 19 | Текущий |
| 6 | Тактическая подготовка. | 16 | 1 | 15 | Текущий |
| 7 | Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях. | 8 | 0 | 6 | Текущий |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Констатирующий |
| Итого: | | 72 | 10 | 62 | |

Содержание программы

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два этапа обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

7-8 классы:

Теоретические знания- 4 часа. История развития баскетбола в России. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка – 20 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения 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.

Овладение техникой ловли и передачи 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. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков 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.

Тактическая подготовка – 16 часов. 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.

Общefизическая подготовка – 10 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка – 10 часов. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования – 6 часов. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

9-11 классы:

Теоретические знания – 4 часа. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка – 22 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. 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.

Тактическая подготовка – 18 часов. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и

выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка – 6 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка – 8 часов. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования – 8 часов. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Календарный учебный график программы «Баскетбол»

| | Тема занятия | Дата проведения занятия | | Время проведения занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения |
|---|---|---|------|--------------------------|--------------|-----------------------|--|------------------|
| | | План | Факт | | | | | |
| | Раздел 1. Вводное занятие (2 часа) | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха. | 1гр- 4.09 2гр- 5.09 3гр- 6.09 4гр- 7.09 5 гр-8.09 6гр- 9.09 7гр- 4.09 8гр- 5.09 9гр- 6.09 | | | 2 | Теоретическое занятие | Беседа/ опрос | Спортзал |
| | Раздел 2. Теоретическая подготовка (4ч) | | | | | | | |
| 2 | История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры. | 1гр-11.09 2гр-12.09 3гр-13.09 4гр-14.09 5гр-15.09 6гр-16.09 7гр-11.09 8гр-12.09 9гр-13.09 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча | Спортзал |
| 3 | Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра. | 1гр-18.09 2гр-19.09 3гр-20.09 4гр-21.09 5гр-22.09 6гр-18.09 7гр-19.09 8гр-20.09 9гр-21.09 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|-----------------------|-------------------------------------|----------|
| | Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (10 часов) | | | | | | | |
| 4 | Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения. | 1гр-25.09 2гр-26.09 3гр-27.09 4гр-28.09 5гр-29.09 6гр-25.09 7гр-26.09 8гр-27.09 9гр-28.09 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| 5 | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. | 1гр- 2.10 2гр-3.10 3гр-4.10 4гр-5.10 5гр-6.10 6гр-2.10 7гр-3.10 8гр-4.10 9гр-5.10 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| 6 | Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами. | 1гр- 9.10 2гр- 10.10 3гр- 11.10 4гр- 12.10 5гр- 13.10 6гр- 9.10 7гр- 10.10 8гр- 11.10 9гр- 12.10 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| 7 | Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе | 1гр-16.10 2гр-17.10 3гр-18.10 4гр-19.10 5гр-20.10 6гр-16.10 7гр-17.10 8гр-18.10 9гр.19.10 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|-----------------------|--|----------|
| 8 | Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. | 1гр-23.10 2гр-24.10 3гр-25.10 4гр-26.10 5гр-27.10 6гр-23.10 7гр-24.10 8гр-25.10 9гр-26.10 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (10 часов) | | | | | | | | |
| 9 | Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами. | 1гр-30.10 2гр-31.10 3гр-1.11 4гр-2.11 5гр-3.11 6гр-30.10 7гр-31.10 8гр-1.11 9гр-2.11 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча | Спортзал |
| 10 | Комбинированные упражнения с мячами | 1гр-6.11 2гр-7.11 3гр-8.11 4гр-9.11 5гр-10.11 6гр-6.11 7гр-7.11 8гр-8.11 9гр-9.11 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча | Спортзал |
| 11 | Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. | 1гр-13.11 2гр-14.11 3гр-15.11 4гр-16.11 5гр-17.11 6гр-13.11 7гр-14.11 8гр-15.11 9гр-16.11 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники и точности выполнения передач | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|-----------------------|---|----------|
| 12 | Упражнения на развитие специальной прыгучести. | 1гр-20.11 2гр-21.11 3гр-22.11 4гр-23.11 5гр-24.11 6гр-20.11 7гр-21.11 8гр-22.11 9гр-23.11 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники и точности выполнения передач | Спортзал |
| 13 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. | 1гр-27.11 2гр-28.11 3гр-29.11 4гр-30.11 5гр -1.12 6гр-27.11 7гр-28.11 8гр-29.11 9гр-30.11 | | | 2 | Тренировочное занятие | Оценка техники и точности выполнения передач | Спортзал |
| Раздел 5. «Техническая подготовка»(20) | | | | | | | | |
| 14 | Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом. | 1гр-4.12 2гр-5.12 3гр-6.12 4гр-7.12 5гр-8.12 6гр-4.12 7гр-5.12 8гр-6.12 9гр-7.12 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 15 | Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте. | 1гр-11.12 2гр-12.12 3гр-13.12 4гр-14.12 5гр-15.12 6гр-11.12 7гр-12.12 8гр-13.12 9гр-14.12 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|-----------------------|---|----------|
| 16 | Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении. | 1гр-18.12 2гр-19.12 3гр-20.12 4гр-21.12 5гр-22.12 6гр-18.12 7гр-19.12 8гр-20.12 9гр-21.12 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 17 | Упражнения с мячом. Ведение мяча. | 1гр-25.12 2гр-26.12 3гр-27.12 4гр-28.12 5гр-29.12 6гр-25.12 7гр-26.12 8гр-27.12 9гр-28.12 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 18 | Упражнения с мячом. Перехват мяча | 1гр-8.01 2гр-9.01 3гр-10.01 4гр-11.01 5гр-12.01 6гр-8.01 7гр-9.01 8гр-10.01 9гр-11.01 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 19 | Упражнения с мячом. Броски мяча | 1гр-15.01 2гр-16.01 3гр-17.01 4гр-18.01 5гр-19.01 6гр-15.01 7гр-16.01 8гр-17.01 9гр-18.01 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|-----------------------|---|----------|
| 20 | Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. | 1гр-22.02 2гр-23.01 3гр-24.01 4гр-25.01 5гр-26.01 6гр-22.02 7гр-23.01 8гр-24.01 9гр-25.01 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 21 | Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении | 1гр-29.01 2гр-30.01 3гр-31.01 4гр-1.02 5гр-02.02 6гр-29.01 7гр-30.01 8гр-31.01 9гр-1.02 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 22 | Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. | 1гр-5.02 2гр-6.02 3гр-7.02 4гр-8.02 5гр-9.02 6гр-5.02 7гр-6.02 8гр-7.02 9гр-8.02 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 23 | Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. | 1гр-12.02 2гр-13.02 3гр-14.02 4гр-15.02 5гр-16.02 6гр-12.02 7гр-13.02 8гр-14.02 9гр-15.02 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |

| Раздел 6 «Тактическая подготовка» (16 ч) | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--------------------------|--|----------|
| 24 | Классификация тактики игры. Учебная игра. | 1гр-19.02 2гр-20.02 3гр-21.02 4гр-22.02 5гр-23.02 6гр-19.02 7гр-20.02 8гр-21.02 9гр-22.02 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результатив ность выполнения бросков из различных исходных положений | Спортзал |
| 25 | Действия игрока в защите | 1гр-26.02 2гр-27.02 3гр-28.02 4гр-29.01 5гр-1.03 6гр-26.02 7гр-27.02 8гр-28.02 9гр-29.02 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |
| 26 | Действия игрока в нападении | 1гр-4.03 2гр-5.03 3гр-6.03 4гр-7.03 5гр-8.03 6гр-4.03 7гр-5.03 8гр-6.03 9гр-7.03 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |
| 27 | Действия игрока в защите | 1гр-11.03 2гр-12.03 3гр-13.03 4гр-14.03 5гр-15.03 6гр-11.03 7гр-12.03 8гр-13.03 9гр-14.03 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|--|--|---|--------------------------|--|----------|
| 28 | Действия игрока в защите | 1гр-18.03 2гр-19.03 3гр-20.03 4гр-21.03 5гр-22.03 6гр-18.03 7гр-19.03 8гр-20.03 9гр-21.03 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |
| 29 | Учебно-тренировочные игры | 1гр-1.04 2гр-2.04 3гр-3.04 4гр-4.04 5гр-5.04 6гр-1.04 7гр-2.04 8гр-3.04 9гр-4.04 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |
| 30 | Учебно-тренировочные игры | 1гр-8.04 2гр-9.04 3гр-10.04 4гр-11.04 5гр-12.04 6гр-8.04 7гр-9.04 8гр-10.04 9гр-11.04 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |
| 31 | Учебно-тренировочные игры | 1гр-15.04 2гр-16.04 3гр-17.04 4гр-18.04 5гр-19.04 6гр-15.04 7гр-16.04 8гр-17.04 9гр-18.04 | | | 2 | Тренировочное занятие | | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|-----------------------|--|----------|
| | Раздел 7. «Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (8 часов) | | | | | | | |
| 32 | Контрольные игры и соревнования. | 1гр-22.04 2гр-23.04 3гр-24.04 4гр-25.04 5гр-26.04 6гр-22.04 7гр-23.04 8гр-24.04 9гр-25.04 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу | Спортзал |
| 33 | Контрольные игры и соревнования. | 1гр-29.04 2гр-30.04 3гр-8.05 4гр-2.05 5гр-3.05 6гр-29.04 7гр-30.04 8гр-8.05 9гр-2.05 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу | Спортзал |
| 34 | Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. | 1гр-6.05 2гр-7.05 3гр-15.05 4гр-16.05 5гр-10.05 6гр-6.05 7гр-7.05 8гр-15.05 9гр-16.05 | | | 2 | Тренировочное занятие | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу | Спортзал |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|-----------------------|-------------------------------------|----------|
| 35 | Итоговое занятие. Контрольные испытания (тестирования) | 1гр-13.05 2гр-14.05 3гр-22.05 4гр-23.05 5гр-17.05 6гр-13.05 7гр-14.05 8гр-22.05 9гр-23.05 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| 36 | Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях | 1гр-20.05 2гр-21.05 3гр-29.05 4гр-30.05 5гр-24.05 6гр-20.05 7гр-21.05 8гр-29.05 9гр-30.05 | | | 2 | Тренировочное занятие | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортзал |
| | Итого: 72 часа | | | | | | | |

Учебно – методический комплект:

1. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Минск.: Высшая школа, 1994.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений, - М. : Просвещение, 2012 г.
3. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Баскетбол для всех.Методическое пособие.- Смоленск, 1998.