Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 имени И.М. Еганова» муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

Согласовано на заседании

Педагогического совета

От «31» августа 2022 года

Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ№2»
_____Иванова Е. А.
Приказ № 233 от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 3 года обучении (224 часа)

Составитель Рогожин Денис Александрович,

педагог дополнительного образования.

г. Скопин, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».**

1.1. Пояснительная записка_____ 3 - 6

1.2. Цели и задачи программы _____ 6 - 7

1.3. Содержание программы_____ 7 - 8

1.4. Планируемые результаты_____ 10

2. **Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».**

2.1 Формы аттестации _____ 17

2.2. Оценочные материалы_____ 17

2.3. Условия реализации программы_____ 17

2.4. Методические материалы_____ 18

2.5. Календарный учебный график_____ 11 - 16

2.6. Список литературы _____ 18

2.7. Приложение

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом. Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, спортивных соревнований.

Основной идеей программы является концепция личностноориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом. Предлагаемая углубленная программа направлена на развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности; формирование необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по баскетболу, а также на выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающееся способности в спорте. Именно на углубленном этапе совершенствуется технико-тактический арсенал и приобретается соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов. На данный этап зачисляются учащиеся, выполнившие контрольные нормативы. Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать баскетбол, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по баскетболу на всех уровнях.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий по баскетболу: технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся. Весь процесс обучения носит личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации, а также работе в команде, умению работать на результат личный и команды в целом.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Баскетбол является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения. Этот вид спорта развивает выносливость.

Отличительная особенность программы.

Программа создана на основе действующих программ по баскетболу в системе дополнительного образования. В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу внесены дополнения с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы. Применение информационно-коммуникационных технологий дополняет традиционные формы работы, позволяет расширить методические возможности, придать занятиям современный уровень. На занятиях используются следующие средства обучения: видеоряд, где демонстрируются фрагменты записей соревнований, художественные, документальные фильмы; литературный ряд, где используются информативные тексты; презентации в PowerPoint - форма подачи материала в виде слайдов, мультимедийные демонстрации. Применение данных технологий позволяет учащимся результативно выступать на соревнованиях различного уровня, формирует опыт творческой деятельности. За счет внедрения новых форм обучения к активному творческому процессу привлекаются не только воспитанники объединения, но и родители. С использованием программ видеозаписи фиксируется деятельность учащихся. Одним из главных эффектов от этой деятельности является то, что учащиеся самостоятельно анализируют свои успехи и ошибки. Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях пандемии и других форс-мажорных обстоятельств. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в возрасте 7-17 лет дети и подростки наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит

постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы объединения – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Адресат программы

Программа адресована детям 11-17 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям).

Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 144 (год) – 432 (3 года) часа обучения.

Формы обучения: очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Формы организации занятий:

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 15 учащихся.

Учебные занятия в объединении носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная
- групповая.

Режим занятий.

Занятия проводятся по 2 раз в неделю, 2 часа (продолжительность учебного часа – 45 минут). Между учебными занятиями предполагается перерыв 10

минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей детей.

Особенности организации образовательного процесса.

Учащиеся, поступающие на базовый уровень программы в объединение, сдают спортивные нормативы, а также проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

В объединение проходит набор учащихся, мотивированных на серьезные результаты, имеющие потребность в занятиях по совершенствованию общей физической подготовки.

1.2. Цели и задачи программы.

Цели программы: укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения навыками вида спорта баскетбол,
формирования моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

☐переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Развивающие:

☐дальнейшее развитие физических качеств и общей физической подготовки;

☐совершенствование технико-тактического арсенала;

☐отбор перспективных спортсменов для участия в соревнованиях.

Воспитательные:

☐формирование лидерских качеств, эмоциональной и психологической устойчивости;

☐приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов

☐воспитание специальных физических качеств.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

☐формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

☐ формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном
перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д;

☐ развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять
задания самостоятельно бесконтактно;

☐ развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную
деятельность;

☐ развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:
☐ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
☐ в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
☐ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
☐ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:
- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
-проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны
знать:
− основы истории развития баскетбола в России;
− сведения о строении и функциях организма человека;
− правила игры в баскетбол;
− особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:
− выполнять бег 30 м на время.
− выполнять прыжок в длину с места.
− выполнять кросс без учета времени.
− выполнять поднимание туловища за 30 сек.
− выполнять бег 30 м /5х6/
− выполнять ведение мяча в движении шагом.
− выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Учебно-тематический план

первого года обучения

2022/2023 учебный год

№ п/п	**Программный материал**	**Всего часов**	**Количество часов**	
			теория	**практика**
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общефизическая подготовка	11	1	10
4	Специально физическая подготовка	12	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20
6	итого	144	13	131

Содержание программы первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	2	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	2	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	2	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	2	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять

				изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	2	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	2	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в	техники передач и бросков в движении; опеки	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять

	движении; опеки игрока без мяча	игрока без мяча		изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	2	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	2	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при	технику изучаемых	2	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ;

	ведении	приемов		атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	2	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового

				игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической	выполнить на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска

	подготовке			
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.

	получение мяча от центрального, техника			Учебная игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
49	Техника накрывания	технику изучаемых	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового

	мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	приемов		игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра

	центрами			
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра

65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Знать	Уметь	Дата проведения	Форма контроля
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	2	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.	04.09.	
2	Техника	2	технику бега	выполнять	06.09.	

	перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	изучаемые упражнения		
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	11.09.	
4	Передача двумя руками над головой	2	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	13.09.	
5	Техника передач двумя руками в движении	2	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	18.09.	
6	Техника броска после ведения мяча	2	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	20.09.	

7	Техника поворотам в движении	2	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	02.10	
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	04.10	
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	09.10	
10	Техника броскам в прыжке с места	2	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	11.10	
11	Техника передач одной рукой сбоку и	2	технику передач одной рукой сбоку и	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы,	16.10	

	одной рукой в прыжке		одной рукой в прыжке	броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра		
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	18.10	
13	Учет по технической подготовке	2	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	23.10	
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	25.10	
15	Техника ведения и передач в движении	2	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	30.10	
16	Техника передач одной рукой с поворотом и	2	технику передач одной рукой с поворотом и	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком,	02.11	

	отвлекающим действиям на передачу		отвлекающим действиям на передачу	броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре	06.11	
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	08.11	
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	13.11	
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	15.11	
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра	20.11	

22	Выбивания мяча при ведении	2	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	22.11	
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	27.11	
24	Прием нормативов по технической подготовке	2	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	29.11	
25	Передачи в движении в парах	2	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная	04.12	

				игра.		
26	Передачи в тройках в движении	2	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.		
27	Передачи в тройках в движении	2	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	06.12	
28	Передачи в движении	2	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	11.12	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	13.12	
30	Техника передач мяча	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра	18.10	
31	Техника	2	технику	Передачи мяча по		

	передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		изучаемых приемов	кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.		
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	2	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	20.12	
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	2	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	25.12	
34	Закрепление через центрового, заслоны.	2	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	27.12	
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний	01.01	

				в прыжке. Учебная игра		
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	03.01	
37	Прием нормативов по технической подготовке	2	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	08.01	
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	10.01	
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	15.01	
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	17.01 22.01	
41	Закрепление	4	технику	Учебная игра.	24.01	

	техники и тактики в игре, бросков		изучаемых приемов	Броски	29.01	
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	31.01 05.02	
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	07.02 12.02	
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	14.02	
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	19.02	
46	Техника отвлекающих действий на получении	2	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим	21.02	

	мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока			проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра		
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	26.02	
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	28.02	
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	05.03	
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и	07.03	

				передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра		
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	12.03	
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра	14.03	
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра	19.03	
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	21.03	
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	26.03	

56	Закрепление пройденного материала	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	28.03 02.04	
57	Закрепление пройденного материала	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	04.04 09.04	
58	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	11.04	
59	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	16.04	
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	18.04	
61	Техника добивания мяча в корзину	2	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра	23.04	
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра	25.04	
63	Техника бросков и передач в	2	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾	30.04	

	движении			площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния		
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	02.05	
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра	07.05	
66	Броски в движении	2	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	09.05	

Контрольные испытания:

1.*Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.*Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м(5*х*6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	**Контрольные упражнения**	**мальчики**		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4	Кросс без учета времени	1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11,5	11,8	12.0

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

План воспитательной работы

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности	04.09.19.	Спортивный зал
2	Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках»	ноябрь	Спортивный зал
3	Посещение региональных соревнований по баскетболу «Рождественский кубок»	январь	Спортивный зал
4	Повторный инструктаж по технике безопасности	13.01.20.	Спортивный зал
5	Посещение региональных соревнований по баскетболу «Кубок Победы»	май	Спортивный зал

Участие учащихся в массовых мероприятиях

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Кубок района по баскетболу среди учащихся	ноябрь	Спортивный зал
2	Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек	декабрь	Спортивный зал
3	Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд	январь	Спортивный зал
4	Участие в областных зональных соревнованиях по баскетболу среди юношей и девушек в зачёт областной спартакиады учащихся	март	Спортивный зал
5	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы»	май	Спортивный зал

Взаимодействие с родителями

№п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях по баскетболу	сентябрь
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям по баскетболу»	январь
3	Соревнование	Товарищеская встреча по баскетболу между учащимися и родителями	март

Подписано цифровой подписью: Иванова Елена Анатольевна
DN: cn=Иванова Елена Анатольевна, o=МБОУ «СОШ №2 имени И.М. Еганова» г. Скопина, ou, email=sosh2.skopin@ruazangov.ru, c=RU
Дата: 2022.09.20 12:17:17 +03'00'