

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 63

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 63
А.В. Леванова
Приказ № 708 от 29.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Ситникова Анна Олеговна,

педагог дополнительного образования.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3. Формы аттестации	29
2.4. Методическое обеспечение	29

1.

Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 24.06.2023 № 283-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава МАОУ СОШ № 63.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного

отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений 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.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 10-25 человек.

Объём освоения программы: 3 года обучения, из расчёта 3 занятия в неделю и включает в себя 33 учебных недели в год. Итого 891 занятий.

Срок реализации программы: 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, по 3 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по баскетболу. Программа предназначена для детей и подростков от 14 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» реализуется в течение всего учебного года.

1.2. Цель, задачи программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- способствовать социализации обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№	Тема	Общее количество часов/занятий	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
		891/297	18	873	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Развитие баскетбола в России	3	3	0	Лекция, беседа
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6	0	Беседа
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
3	Общая и специальная физическая подготовка	270	3	267	Соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов. Обсуждение. Наблюдение.
4	Основы техники и тактики игры	480	3	477	
5	Контрольные игры и соревнования	90	3	87	
6	Тестирование	48	0	48	

Содержание учебно-тематического плана

Основы знаний. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей. Инструктаж по ТБ.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Перехват мяча. Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Двухсторонняя игра.

Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 – 2000 м. Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Товарищеские игры. Соревнования.

1.4. Планируемые результаты

В конце обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины баскетбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития Баскетбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи на спортивной площадке

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения.

№	Количество часов		Тема	Форма контроля
	Практика	Теория		
1	1	2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Закрепление техники перемещения, ловли и передачи мяча.	Наблюдение
2	2	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт
3	3		Бег в медленном темпе до 10 мин. Имитационные упражнения без мяча. ведение мяча с изменением направления.	Наблюдение
4	3		Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
5	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
6	3		Закрепление передач мяча двумя руками над головой, закрепление техники передач мяча двумя руками в движении.	Наблюдение
7	3		Техника остановки в два шага. Броски мяча после ведения.	Наблюдение
8	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	Наблюдение
9	3		Перемещения из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
10	3		ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
11	3		Техника поворотов на месте. Ловля мяча, отскочившего от щита. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
12	3		Перемещения из различных исходных положений. Учебно - тренировочная	Наблюдение

			игра.	
13	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
14	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.	Наблюдение
15	3		Имитационные упражнения без мяча. Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра.	Наблюдение
16	3		Перемещения из различных исходных положений. Ловля мяча, отскочившего от щита.	Наблюдение
17	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
18	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
19	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
20	3		Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	Наблюдение
21	3		Закрепление техники передач и бросков мяча в движении. Опека игрока без мяча.	Наблюдение
22	3		Закрепление техники ведения и передач в движении. Действия игрока в защите.	Наблюдение
23	3		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
24	2	1	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Наблюдение
25	3		Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
26	3		Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение

27	3		Действия игрока в защите. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
28	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Учебная игра.	Наблюдение
29	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ на силу и гибкость.	Наблюдение
30	3		Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение
31	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
32	3		Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении.	Наблюдение
33	2	1	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой. Нападение двумя центрами и их взаимодействие.	Наблюдение
34	3		Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	Наблюдение
35	3		Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
36	2	1	Способы подсчета пульса. Закрепление выбивания мяча при ведении.	Наблюдение
37	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного и двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
38	3		Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение
39	3		Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение
40	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	Наблюдение
41	3		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком.	Наблюдение

42	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
43	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
44	3		Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
45	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
46	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча.	Наблюдение
47	3		Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит. Передачи через центрального игрока.	Наблюдение
48	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Наблюдение
49	3		Закрепление техники передач в парах. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
50	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
51	3		Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт
52	3		Закрепление выбивания мяча при ведении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
53	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Закрепление перехвата мяча в движении.	Наблюдение
54	3		Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой. Закрепление техники ведения на максимальной скорости.	Наблюдение
55	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Различные передачи в парах одного и двух мячей.	Наблюдение
56	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игрока в нападении.	Наблюдение

57	3		Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение
58	3		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
59	3		Закрепление техники передач мяча с отскоком об пол. Действия игрока в нападении.	Наблюдение
60	3		ОРУ с набивными мячами. Закрепление перехвата мяча в движении.	Наблюдение
61	3		Закрепление остановки прыжком, в два шага. Бросков в прыжке после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
62	3		Бег в среднем темпе до 10 минут. Закрепление техники поворотам в движении.	Наблюдение
63	3		Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
64	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
65	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
66	3		Закрепление техники ведения и передач в движении. Закрепление техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
67	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Закрепление передач одной рукой с поворотом.	Наблюдение
68	3		Индивидуальные действия игроков. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
69	3		Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
70	3		Закрепление передач двумя руками над головой. Закрепление техники передач двумя руками в движении.	Наблюдение
71	3		Закрепление техники поворотов в движении. Закрепление техники передачи	Наблюдение

			одной рукой от плеча.	
72	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
73	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игроков 1x1, 2x2.	Наблюдение
74	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Эстафеты с быстрым изменением характера движения.	Наблюдение
75	3		ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
76	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Закрепление техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
77	3		Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение
78	3		Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	Наблюдение
79	3		Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
80	3		Закрепление техники передач на месте и в движении. Броски в прыжке после ведения мяча.	Наблюдение
81	3		Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит.	Наблюдение
82	3		Передачи мяча через центрального игрока. Действия игроков 1x1, 2x2.	Наблюдение
83	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
84	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
85	3		Броски мяча в кольцо в движении. Учебно -тренировочная игра.	Наблюдение

86	3		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Игра под щитом.	Наблюдение
87	3		Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение
88	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	Наблюдение
89	3		Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
90	3		Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Борьба за мяч после отскока от щита.	Наблюдение
91	3		Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Учебно -тренировочная игра.	Наблюдение
92	3		Командные действия в нападении. Командные действия в защите.	Наблюдение
93	3		Штрафной бросок. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Наблюдение
94	3		Остановка прыжком после ускорения. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Наблюдение
95	3		Перехват мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля высоко летящего мяча.	Наблюдение
96	3		Ловля катящегося мяча в движении. Командные действия в защите.	Наблюдение
97	3		Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Наблюдение
98	3		Ведение правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Наблюдение
99	3		Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт

Второй год обучения.

№	Количество учебных часов		Тема	Форма контроля
	Практика	Теория		

1	1	2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Закрепление техники перемещения, ловли и передачи мяча.	Наблюдение
2	2	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт
3	3		Бег в медленном темпе до 10 мин. Имитационные упражнения без мяча. ведение мяча с изменением направления.	Наблюдение
4	3		Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
5	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
6	3		Закрепление передач мяча двумя руками над головой, закрепление техники передач мяча двумя руками в движении.	Наблюдение
7	3		Техника остановки в два шага. Броски мяча после ведения.	Наблюдение
8	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	Наблюдение
9	3		Перемещения из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
10	3		ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
11	3		Техника поворотов на месте. Ловля мяча, отскочившего от щита. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
12	3		Перемещения из различных исходных положений. Учебно - тренировочная игра.	Наблюдение
13	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
14	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Закрепление техники броскам в движении	Наблюдение

			после ловли мяча.	
15	3		Имитационные упражнения без мяча. Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра.	Наблюдение
16	3		Перемещения из различных исходных положений. Ловля мяча, отскочившего от щита.	Наблюдение
17	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
18	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
19	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
20	2	1	Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	Наблюдение
21	3		Закрепление техники передач и бросков мяча в движении. Опека игрока без мяча.	Наблюдение
22	3		Закрепление техники ведения и передач в движении. Действия игрока в защите.	Наблюдение
23	3		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
24	3		Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Наблюдение
25	3		Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
26	2	1	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение
27	3		Действия игрока в защите. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
28	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Учебная игра.	Наблюдение
29	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ на силу и гибкость.	Наблюдение

30	3		Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение
31	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
32	3		Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении.	Наблюдение
33	3		Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой. Нападение двумя центрами и их взаимодействие.	Наблюдение
34	3		Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	Наблюдение
35	3		Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
36	2	1	Способы подсчета пульса. Закрепление выбивания мяча при ведении.	Наблюдение
37	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного и двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
38	3		Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение
39	3		Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение
40	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	Наблюдение
41	3		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком.	Наблюдение
42	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
43	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
44	3		Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение

45	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
46	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча.	Наблюдение
47	3		Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит. Передачи через центрального игрока.	Наблюдение
48	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Наблюдение
49	3		Закрепление техники передач в парах. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
50	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
51	3		Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт
52	3		Закрепление выбивания мяча при ведении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
53	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Закрепление перехвата мяча в движении.	Наблюдение
54	3		Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой. Закрепление техники ведения на максимальной скорости.	Наблюдение
55	3		Действия игроков 1х1, 2х2. Различные передачи в парах одного и двух мячей.	Наблюдение
56	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игрока в нападении.	Наблюдение
57	3		Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение
58	3		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
59	3		Закрепление техники передач мяча с отскоком об пол. Действия игрока в	Наблюдение

			нападении.	
60	3		ОРУ с набивными мячами. Закрепление перехвата мяча в движении.	Наблюдение
61	3		Закрепление остановки прыжком, в два шага. Бросков в прыжке после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
62	3		Бег в среднем темпе до 10 минут. Закрепление техники поворотам в движении.	Наблюдение
63	3		Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
64	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
65	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
66	3		Закрепление техники ведения и передач в движении. Закрепление техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
67	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Закрепление передач одной рукой с поворотом.	Наблюдение
68	3		Индивидуальные действия игроков. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
69	3		Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
70	3		Закрепление передач двумя руками над головой. Закрепление техники передач двумя руками в движении.	Наблюдение
71	3		Закрепление техники поворотов в движении. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	Наблюдение
72	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
73	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игроков 1x1, 2x2.	Наблюдение
74	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Эстафеты с быстрым изменением	Наблюдение

			характера движения.	
75	3		ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
76	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Закрепление техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
77	3		Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение
78	3		Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	Наблюдение
79	3		Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
80	3		Закрепление техники передач на месте и в движении. Броски в прыжке после ведения мяча.	Наблюдение
81	3		Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит.	Наблюдение
82	3		Передачи мяча через центрального игрока. Действия игроков 1х1, 2х2.	Наблюдение
83	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
84	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
85	3		Броски мяча в кольцо в движении. Учебно -тренировочная игра.	Наблюдение
86	3		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Игра под щитом.	Наблюдение
87	3		Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение
88	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	Наблюдение

89	3		Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
90	3		Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Борьба за мяч после отскока от щита.	Наблюдение
91	3		Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Учебно -тренировочная игра.	Наблюдение
92	3		Командные действия в нападении. Командные действия в защите.	Наблюдение
93	3		Штрафной бросок. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Наблюдение
94	3		Остановка прыжком после ускорения. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Наблюдение
95	3		Перехват мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля высоко летящего мяча.	Наблюдение
96	3		Ловля катящегося мяча в движении. Командные действия в защите.	Наблюдение
97	3		Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Наблюдение
98	3		Ведение правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Наблюдение
99	3		Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт

Третий год обучения.

№	Количество учебных часов		Тема	Форма контроля
	Практика	Теория		
1	1	2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения, ловли и передачи мяча.	Наблюдение
2	2	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Учет по технической	Наблюдение Зачёт

			подготовке.	
3	3		Бег в медленном темпе до 10 мин. Имитационные упражнения без мяча. ведение мяча с изменением направления.	Наблюдение
4	3		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
5	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
6	3		Совершенствование передач мяча двумя руками над головой. Совершенствование техники передач мяча двумя руками в движении.	Наблюдение
7	3		Техника остановки в два шага. Броски мяча после ведения.	Наблюдение
8	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	Наблюдение
9	3		Перемещения из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Наблюдение
10	3		ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
11	3		Техника поворотов на месте. Ловля мяча, отскочившего от щита. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
12	3		Перемещения из различных исходных положений. Учебно - тренировочная игра.	Наблюдение
13	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
14	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Совершенствование техники броскам в движении после ловли мяча.	Наблюдение
15	3		Имитационные упражнения без мяча. Совершенствование техники броскам в прыжке с места. Учебная игра.	Наблюдение
16	3		Перемещения из различных исходных положений. Ловля мяча, отскочившего от	Наблюдение

			щита.	
17	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
18	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
19	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
20	3		Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Совершенствование техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	Наблюдение
21	3		Совершенствование техники передач и бросков мяча в движении. Опека игрока без мяча.	Наблюдение
22	3		Совершенствование техники ведения и передач в движении. Действия игрока в защите.	Наблюдение
23	3		Совершенствование техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
24	3		Совершенствование техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Наблюдение
25	3		Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
26	3		Совершенствование техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение
27	3		Действия игрока в защите. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
28	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Учебная игра.	Наблюдение
29	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ на силу и гибкость.	Наблюдение
30	3		Совершенствование техники выбивания мяча после ведения. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение

31	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
32	3		Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении.	Наблюдение
33	3		Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой. Нападение двумя центрами и их взаимодействие.	Наблюдение
34	3		Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	Наблюдение
35	3		Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
36	2	1	Способы подсчета пульса. Совершенствование выбивания мяча при введении.	Наблюдение
37	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного и двух мячей, введение. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
38	3		Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение
39	3		Совершенствование передач одной рукой с поворотом. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение
40	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	Наблюдение
41	3		Совершенствование быстрого прорыва, заслона центровым игроком.	Наблюдение
42	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
43	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
44	3		Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
45	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение

46	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча.	Наблюдение
47	3		Совершенствование техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит. Передачи через центрального игрока.	Наблюдение
48	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Наблюдение
49	2	1	Совершенствование техники передач в парах. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
50	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
51	3		Совершенствование техники ведения на максимальной скорости. Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт
52	3		Совершенствование выбивания мяча при ведении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
53	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Совершенствование перехвата мяча в движении.	Наблюдение
54	3		Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой. Совершенствование техники ведения на максимальной скорости.	Наблюдение
55	3		Действия игроков 1x1, 2x2. Различные передачи в парах одного и двух мячей.	Наблюдение
56	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игрока в нападении.	Наблюдение
57	3		Совершенствование техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Наблюдение
58	3		Совершенствование техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Наблюдение
59	2	1	Совершенствование техники передач мяча с отскоком об пол. Действия игрока	Наблюдение

			в нападении.	
60	3		ОРУ с набивными мячами. Совершенствование перехвата мяча в движении.	Наблюдение
61	3		Совершенствование остановки прыжком, в два шага. Бросков в прыжке после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
62	3		Бег в среднем темпе до 10 минут. Совершенствование техники поворотам в движении.	Наблюдение
63	3		Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Наблюдение
64	3		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
65	3		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	Наблюдение
66	3		Совершенствование техники ведения и передач в движении. Совершенствование техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
67	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Совершенствование передач одной рукой с поворотом.	Наблюдение
68	3		Индивидуальные действия игроков. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
69	3		Совершенствование техники броскам в движении после ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
70	3		Совершенствование передач двумя руками над головой. Совершенствование техники передач двумя руками в движении.	Наблюдение
71	3		Совершенствование техники поворотов в движении. Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча.	Наблюдение
72	3		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Нападения тройкой с активным заслоном.	Наблюдение
73	3		Перемещения из различных исходных положений. Действия игроков 1x1, 2x2.	Наблюдение

74	3		Бег в медленном темпе до 10 минут. Эстафеты с быстрым изменением характера движения.	Наблюдение
75	3		ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
76	3		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Совершенствование техники выбивания мяча после ведения.	Наблюдение
77	3		Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча. Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Наблюдение
78	3		Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	Наблюдение
79	3		Совершенствование техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение
80	3		Совершенствование техники передач на месте и в движении. Броски в прыжке после ведения мяча.	Наблюдение
81	3		Совершенствование техники ловли мяча, отскочившего от щита. Совершенствование техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит.	Наблюдение
82	3		Передачи мяча через центрального игрока. Действия игроков 1x1, 2x2.	Наблюдение
83	3		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	Наблюдение
84	3		Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Наблюдение
85	3		Броски мяча в кольцо в движении. Учебно - тренировочная игра.	Наблюдение
86	3		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Игра под щитом.	Наблюдение
87	3		Действия игроков в нападении и защите.	Наблюдение

88	3		Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	Наблюдение
89	3		Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Наблюдение
90	3		Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Борьба за мяч после отскока от щита.	Наблюдение
91	3		Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Учебно -тренировочная игра.	Наблюдение
92	3		Командные действия в нападении. Командные действия в защите.	Наблюдение
93	3		Штрафной бросок. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Наблюдение
94	3		Остановка прыжком после ускорения. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Наблюдение
95	3		Перехват мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля высоко летящего мяча.	Наблюдение
96	3		Ловля катящегося мяча в движении. Командные действия в защите.	Наблюдение
97	3		Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Наблюдение
98	3		Ведение правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Наблюдение
99	3		Учет по технической подготовке.	Наблюдение Зачёт

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (кабинет № 103);
- Скакалки, набивные мячи;
- Мячи для спортивных игр;
- Гимнастические маты;
- Секундомер;
- Гимнастические скамейки;
- Разметочные колпаки;

- Перекладины нависные;
- Форма для соревнований, манишки двухсторонние;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 8 шт.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале в середине и в конце учебного года.

На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

2.4. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов баскетбола)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических и теоретических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861827

Владелец Леванова Анастасия Владимировна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025