

**Управление образования и молодежной политики  
администрации Октябрьского района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Новое поколение»»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» мая 2023г.  
Протокол № 4



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

ДДТ «Новое поколение»

/О.А.Осович/

«23» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Петченко Юрий Васильевич  
педагог дополнительного образования

с. Перегребное  
Октябрьский район  
ХМАО-Югра  
2023год

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Паспорт программы.....  | 3  |
| <i>Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной<br/>общеразвивающей программы:</i> |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 5  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....   | 6  |
| 1.3. Содержание программы.....  | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты.....  | 9  |
| <i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</i>  |    |
| 2.1. Календарный учебный график.....  | 10 |
| 2.2. Условия реализации программы.....  | 11 |
| 2.3. Формы аттестации/контроля.....   | 11 |
| 2.4. Оценочные материалы.....   | 11 |
| 2.5. Методическое обеспечение.....  | 12 |
| 2.6. Воспитательная деятельность.....   | 13 |
| 2.7. Система работы с родителями.....   | 13 |
| Список литературы.....  | 15 |
| Приложения:   |    |
| Приложение 1.....   | 16 |
| Приложение 2.....   | 19 |

## Паспорт программы

|  |   |
|--|---|
| Полное наименование программы          | «Баскетбол»   |
| Разработчик программы                  | Петченко Юрий Васильевич  |
| Квалификация педагогического персонала | Уровень образования – высшее педагогическое<br>Профессиональная категория педагога– без категории<br>Уровень соответствия квалификации - образование педагога соответствует профилю программы   |
| Направленность программы               | Физкультурно– спортивная  |
| Вид программы                          | Модифицированная  |
| Учредитель                             | Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района  |
| Название учреждения                    | МБОУ ДО «ДЦТ «Новое поколение»  |
| Адрес учреждения                       | 628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50  |
| Возраст учащихся                       | 12-14 лет   |
| Наполняемость групп                    | от 10 до 22   |
| Форма обучения                         | Очная, с применением дистанционных форм и электронного обучения.  |
| Цель программы                         | оптимизация двигательной активности школьников, содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям баскетболом.   |
| Задачи программы                       | <p><i>1. Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей баскетбола, с современным развитием баскетбола;</li> <li>• формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li> <li>• обучать правилам соревнований, их организации и проведения;</li> <li>• обучать теоретическим и практическим приемам игры в баскетбол.</li> </ul> <p><i>2. Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как к наследию и проявлению здорового образа жизни ;</li> <li>• воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;</li> <li>• воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный</li> </ul> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.</p> <p><i>3. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;</li> <li>• укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.</li> </ul>   |
| Срок реализации программы | 8 месяцев  |
| Ожидаемые результаты      | <p><b><i>В результате реализации программы учащийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития пионербола в России;</li> <li>• влияние физических упражнений на организм, занимающихся баскетболом;</li> <li>• правила игры баскетбола;</li> <li>• требования к месту занятий, инвентарю и одежде.</li> </ul> <p><b><i>уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия;</li> <li>• владеть основами техники и тактики;</li> <li>• правильно применять технические и тактические приемы в игре;</li> <li>• играть в баскетбол в соответствии с правилами;</li> <li>• осуществлять судейство игры.</li> </ul> |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся. Баскетбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры баскетбол, развитию физических способностей.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в баскетбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Курс обучения игре в баскетбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» (далее – МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение») и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Баскетбол – это увлекательная и массовая спортивная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в баскетбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки в подвижной игре.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Целесообразность программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками занимающимися для успешного участия в школьных, районных и всероссийских соревнованиях и использование этой игры в свободное время.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа ориентирована на создание у учащихся представления о данной спортивной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана для детей 12-14 лет без ОВЗ.

1 Модуль «Баскетбол» (учащиеся 12-14 лет)

**Объем программы:**

Количество часов: 1 Модуль «Баскетбол» - 60

Количество часов на 1 год – 60

#### **Формы организации учебной деятельности и виды занятий**

*Формы организации учебной деятельности:*

- индивидуальная;
- групповая.

*Виды учебных занятий:*

- учебно-тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнования.

#### **Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 1 Модуля «Баскетбол»

Количество месяцев, необходимых для освоения программы: 8.

#### **Режим занятий**

1 Модуль «Пионербол»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

**Цель программы:** оптимизация двигательной активности школьников, содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям баскетболом.

Для реализации этой цели поставлены следующие **задачи:**

#### *4. Обучающие:*

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей баскетбола, с современным развитием баскетбола;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в баскетбол.

#### *5. Воспитательные:*

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как к наследию и проявлению здорового образа жизни ;

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

*б. Развивающие:*

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

##### 1 Модуль «Баскетбол»

| № п/п | Наименование тем                          | Количество часов |             |           | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|-------------|-----------|----------------------------|
|       |   | Всего            | в том числе |           |                            |
|       |   |                  | Теория      | Практика  |                            |
| 1     | Основы знаний                             | 4                | 4           | -         | Собеседование              |
| 2     | Общая и специальная физическая подготовка | 6                | 0           | 6         | Наблюдение<br>Тестирование |
| 3     | Технико-тактические приемы                | 45               | 0           | 45        | Наблюдение<br>Тестирование |
| 4     | Контрольные игры и соревнования           | 5                | 0           | 5         | Наблюдение                 |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>60</b>        | <b>4</b>    | <b>56</b> |                            |

#### Содержание учебного плана

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по баскетболу

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и контрольные игры и соревнования.

#### **I. Основы знаний (4 часа):**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов.

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

Основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

## **II. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов):**

### ***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.***

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

### ***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.***

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй, унеси».

### ***Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

### ***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.***

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом.

## **III. Техничко-тактические приемы (45 часов).**

### ***Техника нападения:***

- Ведение мяча с изменением направления движения. Техника и особенности ведения  
Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке  
Ведение мяча с обводкой препятствий. Техника и особенности ведения  
Ведение мяча с ускорением. Точное и максимально быстрое ведение мяча  
Ведение мяча с сопротивлением и без. Техничное ведение мяча, уход от защиты  
Передача мяча. Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи. Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.  
Штрафной и трёхочковый бросок. Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### ***Тактика защиты:***

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков

*Техника защиты удержание игрока с мячом.* Техника свободной защиты.

*Тактика игры защитника.* Тактика свободной, позиционной защиты.

## **IV. Контрольные игры и соревнования (5 часов).**

Соревнования по баскетболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

### **1.4. Планируемые результаты**



***В результате реализации программы 1 Модуля «Баскетбол» учащийся должен владеть*** понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

***знать:***

- основы истории развития и баскетбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом.
- правила игры и баскетбола;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

***уметь:***

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- владеть основами техники и тактики;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть в баскетбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры.

***По результатам обучения по 1 Модулю «Баскетбол» у учащегося будут сформированы***

***личностные результаты:***

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

***метапредметные результаты:***

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***предметные результаты:***

приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **2.1. Календарный учебный график**

|            |                   |
|------------|-------------------|
| Содержание | Возрастные группы |
|------------|-------------------|

|  |  |
|--|--|
|  | Младший школьный возраст (детский) — 11 - 12 лет;<br>Средний школьный возраст (подростковый) — 13 - 14 лет   |
| Учебный период   |  |
| Календарная продолжительность учебного периода, в том числе          | 01.10.2023 г. – 31.05.2024 г.<br>I обучения – 30 учебных недель  |
| I полугодие  | 01.10.2023 г. – 30.12.2023 г.<br>I год обучения – 12 учебных недель  |
| II полугодие   | 09.01.2024 г. – 31.05.2024 г.<br>I год обучения – 18 учебных недель  |
| Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:        | По 2 учебных часа в группе   |
| В 1 половину дня   | -  |
| Во 2 половину дня  | По 2 учебных часа в группе -   |
| Сроки проведения мониторинга реализации ДООП                         | 1.10.2023-16.10.2023<br>18.12.2023-23.12.2023<br>20.05.2024-31.05.2024   |
| Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период | Осенние каникулы - 30.10.2023г.- 04.11.23г.<br>Зимние каникулы- 01.01.2024 г.-08.01.2024г.<br>Весенние каникулы- 25.03.2024г.-30.03.2024г.   |
| Праздничные дни  | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;<br>7 января - Рождество Христово;<br>23 февраля - День защитника Отечества;<br>8 марта - Международный женский день;<br>1 мая - Праздник Весны и Труда;<br>9 мая - День Победы; |

Календарный учебный график согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09–3242) – Приложение 2.

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

*Оборудование спортзала:*

- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- мячи баскетбольные;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- маты гимнастические;

- кегли;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные тренировочные;

*Пришкольный стадион (площадка), игровое поле.*

*Мультимедийное оборудование:*

- компьютер.

### ***Информационное обеспечение***

1. Рабочая программа «Пионербол»

2. Разработки игр.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **2.4. Оценочные материалы**

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение», для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая в включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Баскетбол» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

### **2.5 Методическое обеспечение**

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. *Игровой метод.* Данный метод предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для пионерболла качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

**Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов, игра, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

**Заключительная часть.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

#### **Дидактические материалы**

В реализации программы используются: карточки-задания, презентации, тестово-теоретический материал т.п.

### **2.5. Воспитательная деятельность**

План воспитательной работы и спортивных мероприятий на 2023-2024 учебный год:

| <b>№ п\п</b> | <b>Мероприятие</b>  | <b>Сроки</b> |
|--------------|---|--------------|
| 1.           | Соревнования по баскетболу среди учащихся 5-6 классов       | Октябрь      |
| 2.           | Соревнования по пионерболу среди учащихся 7-8 классов       | Октябрь      |
| 3.           | Участие в мероприятиях посвящённых «Дню народного единства» | Ноябрь       |
| 4.           | «Веселые старты» - учащиеся 6-8 классов                     | Декабрь      |
| 5.           | «7 апреля – Всемирный день здоровья»                        | Апрель       |
| 6.           | Соревнования по баскетболу среди учащихся 5-6 классов       | Май          |
| 7.           | Соревнования по пионерболу среди учащихся 7-8 классов       | Май          |
| 8.           | День здоровья   | Май          |

## 2.7 Система работы с родителями

| № п/п | Форма работы  | Содержание работы   | Сроки                        |
|-------|---|---|------------------------------|
| 2.    | Анкетирование   | Заполнение родителями анкет «Удовлетворенность качеством оказания образовательных услуг МБОУ ДО «ДТ «Новое поколение» | По приказу УО и МП           |
| 3.    | Выступление на общешкольном родительском собрании                         | Доклад на тему «Влияние тренировочных занятий на организм школьника подростка»  | Декабрь                      |
| 4.    | Индивидуальные консультации с родителями                                  | Консультирование родителей по всем интересующим вопросам  | В течение учебного года      |
| 5.    | Организация и проведение с родителями спортивных мероприятий и праздников | «Папа, мама, я – спортивная семья»<br>Баскетбольные-эстафеты<br>«А ну-ка парни!»                                      | Ноябрь<br>Декабрь<br>Февраль |

## Список литературы

1. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
2. Программа по баскетболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ . Москва «Просвещение»-1989.
3. «Программирование и организация тренировочного процесса» Москва «ФиС»-1988
4. «Общая теория спорта»- Москва 1997,Матвеев А.П.
5. «Основные принципы методики судейства баскетбола»(методические рекомендации).Ассоциация баскетбола России.Москва,2001.
6. Учебное издание «Физическая культура»для учащихся общеобразовательных учреждений.Любомирский Л.Е.,МейксонГ.Б.,Лях В.И. и другие. Москва «Просвещение»-1997
7. Вариативная программа по физическому воспитанию 5-11 классов общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа.В.М.Владимиров,А.В.Младенцев,Ханты-Мансийск «Полиграфист»2007г.
8. Настольная книга учителя физической культуры.Г.И.Погадаев и другие.ОАО «Издательство Физкультура и спорт,2000г.»

### *Интернет-ресурсы:*

9. <http://www.volley.ru/pages/25/>
10. <http://www.volley.ru/pages/497/>
11. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
12. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
13. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
14. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
15. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
16. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
17. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
18. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>

**Оценочный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

**Раздел 1. Основы знаний**

*Форма аттестации/контроля: собеседование*

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование*

*Наблюдение* проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

*Тестирование* проводится по следующим нормам:

**Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП**

| Физические способности | Контрольные упражнения           | Возраст | Уровень |           |         |         |          |         |
|------------------------|----------------------------------|---------|---------|-----------|---------|---------|----------|---------|
|                        |                                  |         | Юноши   |           |         | Девушки |          |         |
|                        |                                  |         | Низкий  | Средний   | Высокий | Низкий  | Средний  | Высокий |
| 1. Скоростные          | Бег 30 м                         | 10-13   | 6.3     | 6.1-5.5   | 5.0     | 6.4     | 6.3-5.7  | 5.1     |
|                        |                                  | 14-15   | 6.0     | 5.9-5.4   | 4.9     | 6.3     | 6.2-5.5  | 5.0     |
| 2. Координационные     | Челночный бег 3x10 м             | 10-13   | 9.7     | 9.3-8.8   | 8.5     | 10.1    | 9.7-9.3  | 8.9     |
|                        |                                  | 14-15   | 9.3     | 9.0-8.6   | 8.3     | 10.0    | 9.6-9.1  | 8.8     |
| 3. Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места, м        | 10-13   | 140     | 160-180   | 195     | 130     | 150-175  | 185     |
|                        |                                  | 14-15   | 145     | 165-185   | 200     | 135     | 155-175  | 190     |
| 4. Выносливость        | 6-минутный бег                   | 10-13   | 900     | 1000-1100 | 1300    | 700     | 850-1000 | 1100    |
|                        |                                  | 14-15   | 950     | 1000-1100 | 1350    | 750     | 850-1000 | 1150    |
| 5. Гибкость            | Наклоны вперед, кол-во           | 10-13   | 2       | 6-8       | 10      | 4       | 8-10     | 15      |
|                        |                                  | 14-15   | 2       | 6-8       | 10      | 5       | 9-11     | 16      |
| 6. Силовые             | Подтягивание перекладине, кол-во | 10-13   | 1       | 4-5       | 6       | 4       | 10-14    | 19      |
|                        |                                  | 14-15   | 1       | 4-6       | 7       | 4       | 11-15    | 19      |

**Раздел 3. Техничко-тактические приемы**

*Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование*

*Наблюдение* проводится за контролем выполнения техники подачи, приемов, передач мяча, нападающего броска.

*Тестирование* проводится по следующим нормам:

**Контрольные упражнения и нормативные требования по технической  
подготовленности по баскетболу.**

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)              | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Бросок мяча справа, слева от кольца с 1м 5 попыток | 4                         |
| 2.    | Штрафной бросок из 10 попыток                      | 6                         |
| 3.    | Трехочковый бросок из 10 попыток                   | 3                         |
| 4.    | Ведение, двойной шаг, бросок из 6 попыток          | 5                         |

**Раздел 5. Контрольные игры и соревнования**

*Форма аттестации/контроля: наблюдение.*

*Наблюдение* проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики в игре.



**Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год**  
**Наименование объединения «Баскетбол», I Модуль «Баскетбол», 1 группа, руководитель Петченко Ю.В.**

| № п/п  | Тема занятия  | Содержание занятия   | Учебно-методическое обеспечение | Количество часов |          |          | Дата проведения занятия по плану       | Фактическая дата проведения занятия | Примечание |
|--|---|--|---------------------------------|------------------|----------|----------|--|-------------------------------------|------------|
|  |   |  |                                 | всего            | теория   | практика |  |                                     |            |
| <b>I. Основы знаний</b>                              |   |  |                                 | <b>4</b>         | <b>3</b> | <b>1</b> |  |                                     |            |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.   | Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойка игрока.  | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                | 1        |          | 07.10.2023                             |                                     |            |
| 2<br>3<br>4  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значении для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма. | Баскетбольное кольцо, мяч       | 3                | 2        | 1        | 07.10.2023<br>14.10.2023<br>14.10.2023 |                                     |            |
| <b>II. Общая и специальная физическая подготовка</b> |   |  |                                 | <b>4</b>         | <b>0</b> | <b>4</b> |  |                                     |            |
| 5  | ОФП   | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.   | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                |          | 1        | 21.10.2023                             |                                     |            |
| 6  | ОФП   | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.   | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                |          | 1        | 21.10.2023                             |                                     |            |

|  |  |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|--|--|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
| 7  | СФП                                    | Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении броска мяча в корзину. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         |          | 2         | 28.10.2023 |  |  |
| 8  | СФП                                    | Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении броска мяча в корзину. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         |          | 2         | 28.10.2023 |  |  |
| <b>III. Техничко –тактические приемы</b> |  |   |                           | <b>37</b> | <b>0</b> | <b>37</b> |            |  |  |
| 9  | Стойка игрока                          | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.11.2023 |  |  |
| 10                                       | Стойка игрока                          | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.11.2023 |  |  |
| 11                                       | Совершенствование техники передвижений | Перемещение лицом, боком, спиной вперед.<br>Подвижная игра «Снайпер»  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.11.2023 |  |  |

|    |   |  |                           |   |   |   |            |  |  |
|----|---|--|---------------------------|---|---|---|------------|--|--|
| 12 | Ведение мяча с изменением направления движения          | Техника и особенности ведения  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 18.11.2023 |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением высоты отскока                | Ведение мяча в низкой,средней,высокой стойке                           | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 |  |  |
| 14 | Ведение мяча с обводкой препятствий                     | Техника и особенности ведения  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с ускорением                               | Точное и максимально быстрое ведение мяча                              | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением                           | Техничное ведение мяча, уход от защиты                                 | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 |  |  |
| 17 | Ведение мяча без сопротивления                          | Техничное ведение мяча   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 09.12.2023 |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола  | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 09.12.2023 |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 16.12.2023 |  |  |

|    |   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|----|---|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола       | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 16.12.2023 |  |  |
| 21 | Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола      | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 23.12.2023 |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками из-за головы с отскоком от пола  | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 23.12.2023 |  |  |
| 23 | Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 30.12.2023 |  |  |
| 24 | Игра по упрощенным правилам                                 | Игра по упрощенным правилам   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 30.12.2023 |  |  |
|    | <b>Итого часов за I полугодие</b>                           |   |                           | <b>24</b> | <b>4</b> | <b>20</b> |            |  |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам                                 | Игра по упрощенным правилам   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 13.01.2024 |  |  |
| 26 | Передача мяча при встречном движении                        | Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 13.01.2024 |  |  |
| 27 | Передача мяча при параллельном движении                     | Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 20.01.2024 |  |  |
| 28 | Отработка техники передач                                   | Различные изученные виды передач  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 20.01.2024 |  |  |

|    |  |   |                           |   |   |   |            |  |  |
|----|--|---|---------------------------|---|---|---|------------|--|--|
| 29 | Штрафной бросок  | Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 |  |  |
| 30 | Трёхочковый бросок   | Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 |  |  |
| 31 | Отработка техники бросков                                      | Броски в кольцо, штрафной, трёхочковый  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 |  |  |
| 32 | Техника защиты удержание игрока с мячом                        | Техника свободной защиты.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 |  |  |
| 33 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.              | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 |  |  |
| 34 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 |  |  |
| 35 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 |  |  |
| 36 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 |  |  |
| 37 | Индивидуальные действия в нападении в игре                     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 24.02.2024 |  |  |
| 38 | Ведение мяча со сменой ритма                                   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 24.02.2024 |  |  |

|  |  |   |                           |          |          |          |            |  |  |
|--|--|---|---------------------------|----------|----------|----------|------------|--|--|
|  | движения   | результативность бросков мяча в корзину   |                           |          |          |          |            |  |  |
| 39   | Ведение мяча с изменением направления движения                         | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 02.03.2024 |  |  |
| 40   | Ведение мяча со всеми изученными действиями.                           | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 02.03.2024 |  |  |
| 41   | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении                     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 09.03.2024 |  |  |
| 42   | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте                      | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 09.03.2024 |  |  |
| 43   | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным                  | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 16.03.2024 |  |  |
| 44   | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 16.03.2024 |  |  |
| 45   | Передачи мяча в игре   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 23.03.2024 |  |  |
| <b>IV. Контрольные игры и соревнования</b> |  |   |                           | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>2</b> |            |  |  |
| 46   | Контрольная игра   | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 23.03.2024 |  |  |

|  |  |   |                           |          |          |          |            |  |  |
|--|--|---|---------------------------|----------|----------|----------|------------|--|--|
| 47   | Контрольная игра   | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 06.04.2024 |  |  |
| <b>III. Техничко-тактические приемы</b>              |  |   |                           | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>4</b> |            |  |  |
| 48   | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 06.04.2024 |  |  |
| 49   | Броски мяча в корзину после передач.                                   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 13.04.2024 |  |  |
| 50   | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.           | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 13.04.2024 |  |  |
| 51   | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.            | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 20.04.2024 |  |  |
| <b>II. Общая и специальная физическая подготовка</b> |  |   |                           | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>2</b> |            |  |  |
| 52   | ОФП  | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 20.04.2024 |  |  |
| 53   | ОФП  | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 27.04.2024 |  |  |
| <b>III. Основы техники и тактики игры</b>            |  |   |                           | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>4</b> |            |  |  |
| 54   | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма                       | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 27.04.2024 |  |  |

|   |   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|---|---|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
|   | движения.   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
| 55  | Индивидуальные действия в защите против дриблинга.              | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 04.05.2024 |  |  |
| 56  | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 04.05.2024 |  |  |
| 57  | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.05.2024 |  |  |
| <b>V. Контрольные игры и соревнования</b> |   |   |                           | <b>3</b>  | <b>0</b> | <b>3</b>  |            |  |  |
| 58  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.05.2024 |  |  |
| 59  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.05.2024 |  |  |
| 60  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.05.2024 |  |  |
| <b>Итого часов за II полугодие</b>        |   |   |                           | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>36</b> |            |  |  |
| <b>Итого часов за год</b>                 |   |   |                           | <b>60</b> | <b>4</b> | <b>56</b> |            |  |  |



**Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год**  
**Наименование объединения «Баскетбол», I Модуль «Баскетбол», 2 группа, руководитель Петченко Ю.В.**

| № п/п  | Тема занятия  | Содержание занятия   | Учебно-методическое обеспечение | Количество часов |          |          | Дата проведения занятия по плану       | Фактическая дата проведения занятия | Примечание |
|--|---|--|---------------------------------|------------------|----------|----------|--|-------------------------------------|------------|
|  |   |  |                                 | всего            | теория   | практика |  |                                     |            |
| <b>I. Основы знаний</b>                              |   |  |                                 | <b>4</b>         | <b>3</b> | <b>1</b> |  |                                     |            |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.   | Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойка игрока.  | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                | 1        |          | 07.10.2023                             |                                     |            |
| 2<br>3<br>4  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значении для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма. | Баскетбольное кольцо, мяч       | 3                | 2        | 1        | 07.10.2023<br>14.10.2023<br>14.10.2023 |                                     |            |
| <b>II. Общая и специальная физическая подготовка</b> |   |  |                                 | <b>4</b>         | <b>0</b> | <b>4</b> |  |                                     |            |
| 5  | ОФП   | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.   | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                |          | 1        | 21.10.2023                             |                                     |            |
| 6  | ОФП   | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.   | Баскетбольное кольцо, мяч       | 1                |          | 1        | 21.10.2023                             |                                     |            |

|   |  |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|---|--|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
| 7   | СФП                                    | Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении броска мяча в корзину. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         |          | 2         | 28.10.2023 |  |  |
| 8   | СФП                                    | Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении броска мяча в корзину. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         |          | 2         | 28.10.2023 |  |  |
| <b>III. Основы техники и тактики игры</b> |  |   |                           | <b>37</b> | <b>0</b> | <b>37</b> |            |  |  |
| 9   | Стойка игрока                          | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.11.2023 |  |  |
| 10  | Стойка игрока                          | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.11.2023 |  |  |
| 11  | Совершенствование техники передвижений | Перемещение лицом, боком, спиной вперед.<br>Подвижная игра «Снайпер»  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.11.2023 |  |  |

|    |   |  |                           |   |   |   |            |  |  |
|----|---|--|---------------------------|---|---|---|------------|--|--|
| 12 | Ведение мяча с изменением направления движения          | Техника и особенности ведения  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 18.11.2023 |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением высоты отскока                | Ведение мяча в низкой,средней,высокой стойке                           | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 |  |  |
| 14 | Ведение мяча с обводкой препятствий                     | Техника и особенности ведения  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с ускорением                               | Точное и максимально быстрое ведение мяча                              | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением                           | Техничное ведение мяча, уход от защиты                                 | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 |  |  |
| 17 | Ведение мяча без сопротивления                          | Техничное ведение мяча   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 09.12.2023 |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола  | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 09.12.2023 |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 16.12.2023 |  |  |

|                                   |   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|-----------------------------------|---|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
| 20                                | Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола       | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 16.12.2023 |  |  |
| 21                                | Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола      | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 23.12.2023 |  |  |
| 22                                | Передача мяча двумя руками из-за головы с отскоком от пола  | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 23.12.2023 |  |  |
| 23                                | Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола | Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 30.12.2023 |  |  |
| 24                                | Игра по упрощенным правилам                                 | Игра по упрощенным правилам   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 30.12.2023 |  |  |
| <b>Итого часов за I полугодие</b> |   |   |                           | <b>24</b> | <b>4</b> | <b>20</b> |            |  |  |
| 25                                | Игра по упрощенным правилам                                 | Игра по упрощенным правилам   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 13.01.2024 |  |  |
| 26                                | Передача мяча при встречном движении                        | Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 13.01.2024 |  |  |
| 27                                | Передача мяча при параллельном движении                     | Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке. | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 20.01.2024 |  |  |
| 28                                | Отработка техники передач                                   | Различные изученные виды передач  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 20.01.2024 |  |  |

|    |  |   |                           |   |   |   |            |  |  |
|----|--|---|---------------------------|---|---|---|------------|--|--|
| 29 | Штрафной бросок  | Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 |  |  |
| 30 | Трёхочковый бросок   | Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 |  |  |
| 31 | Отработка техники бросков                                      | Броски в кольцо, штрафной, трёхочковый  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 |  |  |
| 32 | Техника защиты удержание игрока с мячом                        | Техника свободной защиты.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 |  |  |
| 33 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.              | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 |  |  |
| 34 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 |  |  |
| 35 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 |  |  |
| 36 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 |  |  |
| 37 | Индивидуальные действия в нападении в игре                     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 24.02.2024 |  |  |
| 38 | Ведение мяча со сменой ритма                                   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1 | 0 | 1 | 24.02.2024 |  |  |

|  |  |   |                           |          |          |          |            |  |  |
|--|--|---|---------------------------|----------|----------|----------|------------|--|--|
|  | движения   | результативность бросков мяча в корзину   |                           |          |          |          |            |  |  |
| 39   | Ведение мяча с изменением направления движения                         | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 02.03.2024 |  |  |
| 40   | Ведение мяча со всеми изученными действиями.                           | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 02.03.2024 |  |  |
| 41   | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении                     | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 09.03.2024 |  |  |
| 42   | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте                      | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 09.03.2024 |  |  |
| 43   | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным                  | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 16.03.2024 |  |  |
| 44   | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 16.03.2024 |  |  |
| 45   | Передачи мяча в игре   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 23.03.2024 |  |  |
| <b>IV. Контрольные игры и соревнования</b> |  |   |                           | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>2</b> |            |  |  |
| 46   | Контрольная игра   | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 23.03.2024 |  |  |

|  |  |   |                           |          |          |          |            |  |  |
|--|--|---|---------------------------|----------|----------|----------|------------|--|--|
| 47   | Контрольная игра   | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 06.04.2024 |  |  |
| <b>III. Основы техники и тактики игры</b>            |  |   |                           | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>4</b> |            |  |  |
| 48   | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 06.04.2024 |  |  |
| 49   | Броски мяча в корзину после передач.                                   | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 13.04.2024 |  |  |
| 50   | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.           | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 13.04.2024 |  |  |
| 51   | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.            | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 20.04.2024 |  |  |
| <b>II. Общая и специальная физическая подготовка</b> |  |   |                           | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>2</b> |            |  |  |
| 52   | ОФП  | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 20.04.2024 |  |  |
| 53   | ОФП  | Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.  | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 27.04.2024 |  |  |
| <b>III. Основы техники и тактики игры</b>            |  |   |                           | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>4</b> |            |  |  |
| 54   | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма                       | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1        | 0        | 1        | 27.04.2024 |  |  |

|   |   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
|---|---|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|--|--|
|   | движения.   |   |                           |           |          |           |            |  |  |
| 55  | Индивидуальные действия в защите против дриблинга.              | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 04.05.2024 |  |  |
| 56  | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 04.05.2024 |  |  |
| 57  | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.05.2024 |  |  |
| <b>V. Контрольные игры и соревнования</b> |   |   |                           | <b>3</b>  | <b>0</b> | <b>3</b>  |            |  |  |
| 58  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 11.05.2024 |  |  |
| 59  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.05.2024 |  |  |
| 60  | Контрольная игра  | Соревнования.   | Баскетбольное кольцо, мяч | 1         | 0        | 1         | 18.05.2024 |  |  |
| <b>Итого часов за II полугодие</b>        |   |   |                           | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>36</b> |            |  |  |
| <b>Итого часов за год</b>                 |   |   |                           | <b>60</b> | <b>4</b> | <b>56</b> |            |  |  |



