

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
№ 16 г. ТОМСКА  
634009, г.Томск,  
пер. Сухоозёрный ,6  
тел./факс 402519,405974**

**Согласовано**

Педагогический совет  
МАОУ Заозерной СОШ № 16  
г.Томска  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**Утверждаю**

Директор МАОУ СОШ №16  
г.Томска Астраханцева Е.В.  
Приказ № 265 от 28.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Составитель программы:

Педагоги дополнительного образования  
Козлов В.С., Савченко В.О.  
Возраст обучающихся 8-17 лет  
Срок реализации программы 3 года  
Год разработки программы 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы

Программа «Баскетбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018N 52831);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 " Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Игра- исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Наибольший вклад в разработку проблемы внесли В.И.Даль, Е.Н.Покровский, П.Ф.Лесгафт.

Наряду с интенсивным сборанием игр проводилась их интенсивная педагогическая обработка, отбор и пропаганда игровых форм, наиболее пригодных для воспитания (Л.В.Былеева, И.М.Коротков 1982). Особенно следует выделить известного врача-гигиениста, педагога и этнографа Е.Н.Покровского, который провел большую исследовательскую работу по играм.

Выдающуюся роль в обосновании педагогического значения игры и методики ее применения сыграл известный русский ученый и общественный деятель П.Ф.Лесгафт. Он рассматривал игры, как одно из действенных средств физического образования и воспитания. В его системе подвижные игры заняли особое место. Большое значение он предавал соблюдению правил игры и обозначению своих действий играющими. Правила игры рассматривал, как закон. Все его требования не потеряли значения и сейчас.

Программа «Баскетбол»- создана на основе курса обучение игры, в ней предусмотрено больше внимания на совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической и тактической технической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий и тренировок. Актуальность занятий баскетболом заключаются не только в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, но и приобщения к здоровому образу жизни, в формировании стремления развить свои спортивные качества на примере выдающихся спортсменов. Коллективность действий — это особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании подростков.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Объём программы:** 472 часа на 3 года обучения

**Наполняемость групп:** 15-18 человек

**Возраст обучающихся:** от 8-10 лет в первый год обучения, 11-14 второй год обучения, 15-17 – третий

**Адресат программы:** Обучение по программе подразумевает знания в области физической культуры, которую дети начинают изучать с 1 класса. Обучение по программе предусматривает определённую физическую нагрузку, поэтому принимаются обучающие имеющие допуск врача с 8 лет.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные занятия
- групповые теоретические занятия
- восстановительные мероприятия
- участие в матчевых встречах, спортивных играх и соревнованиях.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа; 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа; 3 год обучения – 3 раз в неделю по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут с перерывом 10 минут.

**Цель программы:** популяризация здорового образа жизни и организация здорового досуга детей, укрепляющего физическое здоровье и повышающего спортивное мастерство.

**Задачи:**

- отвлечение от негативных воздействий городской жизни (курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания);
- содействие в правильном физическом развитии;
- развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовки;
- развитие тактических навыков и умений игры в баскетбол.

**РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*Группа первого года обучения (134часа).*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В ТОМ ЧИСЛЕ		ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1	Основы знаний	4	2	2	Сдача нормативов, участие в играх, соревнован
2	Специальная подготовка техническая	40	10	30	
3	Специальная подготовка тактическая	30	10	20	

4	ОФП	30	5	25	иях.
5	Соревнования	30	5	25	
	<b>Итого</b>	<b>134</b>	<b>32</b>	<b>102</b>	

### *Группа первого года обучения*

**Основы знаний.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

#### ***Техническая подготовка.***

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

*Овладение техникой ведения мяча.* 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». Личная защита (1: 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### ***Общеспортивная подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*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.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях.

**Группа второго года обучения (134часа).**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В ТОМ ЧИСЛЕ		ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1	Основы знаний	5	3	2	Сдача нормативов, участие в играх, соревнованиях.
2	Специальная подготовка техническая	39	9	30	
3	Специальная подготовка тактическая	30	10	20	
4	ОФП	30	5	25	
5	Соревнования	30	5	25	
	<b>Итого</b>	<b>134</b>	<b>32</b>	<b>102</b>	

**Группа второго года обучения**

**Теория.** Правила игры. Жесты судей.

**Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки 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 и активным 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, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным 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 в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Тактическая подготовка.** Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1), (3: 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

**Общефизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствий от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

**Соревнования.** Принять участие в трех соревнованиях.

*Группа третьего года обучения (204 часа).*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В ТОМ ЧИСЛЕ		ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1	Основы знаний	10	5	5	Сдача нормативов, участие в играх, соревнованиях.
2	Специальная подготовка техническая	60	10	50	
3	Специальная подготовка тактическая	60	10	50	
4	ОФП	44	4	40	
5	Соревнования	30	5	25	
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>34</b>	<b>170</b>	

*Группа третьего года обучения*

*Теория.* Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

*Техническая подготовка.*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

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

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка.*

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1), (3: 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

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

***Общефизическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

***Соревнования.*** Принять участие в трех соревнованиях.

**РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Воспитанники должны знать:

- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

**Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

***Нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Оценк а	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

***Нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Оценка	Штрафные	Броски	Скоростная	Передачи мяча
--------	----------	--------	------------	---------------



	броски	с дистанции	техника	в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

### ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции*** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### ***Общefизическая подготовка***

#### ***Нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

### ***Нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

### ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

**По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.**

## **РАЗДЕЛ 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

**Групповые занятия** которые отвечают характеру игры в баскетбол предусматривают повышенное требование взаимодействие между игроками, необходимость решение коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые занятия. При различных методов организации: фронтальном, под группами, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

### **Формы подведения итогов**

Спортивные праздники, конкурсы, соревнования, матчевые встречи, товарищеские игры, школьного района или городского уровня.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал с использованием баскетбольных щитов с сеткой, мячи, скакалки, координационная лестница, свисток, секундомер.

Контрольные игры проводятся регулярно, так как они не заменимы при подготовке к соревнованиям.

**Используемая литература:**

1. Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 2016 – С144;
2. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: Физкультура и спорт, 2018;
3. Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018 –С224;
4. Былеева Л.В., Грегорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 2018-С302;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы» Второе дополнение, М.: Просвещение, 2019;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» М.: Просвещение, 2016;
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы с направленным развитием двигательных способностей» Журнал, Физкультура и спорт,2017 № 1-4;
8. Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. Дис. док. Пед. наук. М.,2016, С35;
9. Кузнецова З.И. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 2017;

## Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ урока	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения баскетбола.	2	3.09.21	Лекция	текущий
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	6.09.21	Сведения о строении и функциях организма.	текущий
3	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	10.09.21	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	13.09.21	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	17.09.21	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	текущий
6	Передача и ловля мяча.	2	20.09.21	Передача и ловля мяча.	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	2	24.09.21	Контрольные игры и испытания.	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	2	27.09.21	Броски мяча по кольцу.	текущий
9	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	1.10.21	Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
10	Броски одной рукой.	2	4.10.21	Броски одной рукой.	текущий
11	Ведение с броском по кольцу.	2	8.10.21	Ведение с броском по кольцу.	текущий
12	Обводка	2	11.10.21	Обводка	текущий
13	Добивание мяча.	2	15.10.21	Добивание мяча.	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	2	18.10.21	Позиционное нападение и защита.	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	2	22.10.21	Позиционное нападение и защита.	текущий
16	Взаимодействие игроков через заслон.	2	25.10.21	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	29.10.21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий

18	Взаимодействие игроков через заслон.	2	1.11.21	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
19	Взаимодействие игроков через заслон.	2	5.11.21	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
20	Быстрый прорыв.	2	8.11.21	Быстрый прорыв.	текущий
21	Учебная Игра	2	12.11.21	Игра	текущий
22	Верхняя подача.	2	15.11.21	Верхняя подача.	текущий
23	“Отдай выйди”.	2	19.11.21	“Отдай выйди”.	текущий
24	“Отдай выйди”.	2	21.11.21	“Отдай выйди”.	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	26.11.21	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	28.11.21	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	2	3.12.21	Финты, обводки, заслоны..	текущий
28	Индивидуальные действие.	2	5.12.21	Индивидуальные действие.	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	2	10.12.21	Подвижные игры и эстафеты.	текущий
30	Позиционное нападение.	2	12.12.21	Позиционное нападение.	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	17.12.21	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	19.12.21	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	24.12.21	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
34	Быстрый прорыв.	2	26.12.21	Быстрый прорыв.	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	9.01.22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	14.01.22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
37	Оценка игровых достижений.	2	16.01.22	Оценка игровых достижений.	текущий
38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	21.01.22	Ведение мяча: Подготовка, выполнение,	текущий

				дальнейшие действия.	
39	Передача и ловля мяча.	2	23.01.2 2	Передача и ловля мяча.	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	2	28.01.2 2	Контрольные игры и испытания.	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	2	30.01.2 2	Броски мяча по кольцу.	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	4.02.22	Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
43	Броски одной рукой.	2	6.02.22	Броски одной рукой.	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	2	11.02.2 2	Ведение с броском по кольцу.	текущий
45	Обводка	2	13.02.2 2	Обводка	текущий
46	Добивание мяча.	2	18.02.2 2	Добивание мяча.	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	2	21.02.2 2	Позиционное нападение и защита.	текущий
48	Позиционное нападение и защита.	2	25.02.2 2	Позиционное нападение и защита.	текущий
49	Взаимодействие игроков через заслон.	2	28.02.2 2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
50	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	4.03.22	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий
51	Взаимодействие игроков через заслон.	2	7.03.22	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
52	Взаимодействие игроков через заслон.	2	11.03.2 2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
53	Быстрый прорыв.	2	14.03.2 2	Быстрый прорыв.	текущий
54	Игра	2	18.03.2 2	Игра	текущий
55	Верхняя подача.	2	21.03.2 2	Верхняя подача.	текущий
56	“Отдай выйди”.	2	25.03.2 2	“Отдай выйди”.	текущий
57	“Отдай выйди”.	2	28.03.2 2	“Отдай выйди”.	текущий
58	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	1.04.22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
59	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	4.04.22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
60	Финты, обводки, заслоны..	2	8.04.22	Финты, обводки, заслоны..	текущий

61	Индивидуальные действие.	2	11.04.2 2	Индивидуальные действие.	текущий
62	Подвижные игры и эстафеты.	2	15.04.2 2	Подвижные игры и эстафеты.	текущий
63	Позиционное нападение.	2	17.04.2 2	Позиционное нападение.	текущий
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	22.04.2 2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	24.04.2 2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
66	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	29.04.2 2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
67	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	6.05.22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий

### Тематическое планирование 2-ого года обучения

№ урока	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История возникновения баскетбола.	2	3.09.21	Лекция	текущий
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	6.09.21	Лекция	текущий
3	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	10.09.21	Практическое занятие	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	13.09.21	Практическое занятие	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	17.09.21	Практическое занятие	текущий
6	Передача и ловля мяча.	2	20.09.21	Практическое занятие	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	2	24.09.21	Практическое занятие	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	2	27.09.21	Практическое занятие	текущий
9	Прыжковые	2	1.10.21	Практическое занятие	текущий

	упражнения: имитация броска.				
10	Броски одной рукой.	2	4.10.21	Практическое занятие	текущий
11	Ведение с броском по кольцу.	2	8.10.21	Практическое занятие	текущий
12	Обводка	2	11.10.21	Практическое занятие	текущий
13	Добивание мяча.	2	15.10.21	Практическое занятие	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	2	18.10.21	Практическое занятие	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	2	22.10.21	Практическое занятие	текущий
16	Взаимодействие игроков через заслон.	2	25.10.21	Практическое занятие	текущий
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	29.10.21	Практическое занятие	текущий
18	Взаимодействие игроков через заслон.	2	1.11.21	Практическое занятие	текущий
19	Взаимодействие игроков через заслон.	2	5.11.21	Практическое занятие	текущий
20	Быстрый прорыв.	2	8.11.21	Практическое занятие	текущий
21	Игра	2	12.11.21	Практическое занятие	текущий
22	Бросок мяча сверху..	2	15.11.21	Практическое занятие	текущий
23	“Отдай выйди”.	2	19.11.21	Практическое занятие	текущий
24	“Отдай выйди”.	2	21.11.21	Практическое занятие	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	26.11.21	Практическое занятие	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	28.11.21	Практическое занятие	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	2	3.12.21	Практическое занятие	текущий
28	Индивидуальные действие.	2	5.12.21	Практическое занятие	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	2	10.12.21	Практическое занятие	текущий
30	Позиционное нападение.	2	12.12.21	Практическое занятие	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	17.12.21	Практическое занятие	текущий
32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	19.12.21	Практическое занятие	текущий



33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	24.12.21	Практическое занятие	текущий
34	Быстрый прорыв.	2	26.12.21	Практическое занятие	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	9.01.22	Практическое занятие	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	14.01.22	Практическое занятие	текущий
37	Оценка игровых достижений.	2	16.01.22	Практическое занятие	текущий
38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	21.01.22	Практическое занятие	текущий
39	Передача и ловля мяча.	2	23.01.22	Практическое занятие	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	2	28.01.22	Практическое занятие	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	2	30.01.22	Практическое занятие	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	4.02.22	Практическое занятие	текущий
43	Броски одной рукой.	2	6.02.22	Практическое занятие	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	2	11.02.22	Практическое занятие	текущий
45	Обводка	2	13.02.22	Практическое занятие	текущий
46	Добивание мяча.	2	18.02.22	Практическое занятие	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	2	21.02.22	Практическое занятие	текущий
48	Позиционное нападение и защита.	2	25.02.22	Практическое занятие	текущий
49	Взаимодействие игроков через заслон.	2	28.02.22	Практическое занятие	текущий
50	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	4.03.22	Практическое занятие	текущий
51	Взаимодействие игроков через заслон.	2	7.03.22	Практическое занятие	текущий
52	Взаимодействие игроков через заслон.	2	11.03.22	Практическое занятие	текущий
53	Быстрый прорыв.	2	14.03.22	Практическое занятие	текущий
54	Игра	2	18.03.22	Практическое занятие	текущий
55	Верхняя подача.	2	21.03.22	Практическое занятие	текущий

56	“Отдай выйди”.	2	25.03.22	Практическое занятие	текущий
57	“Отдай выйди”.	2	28.03.22	Практическое занятие	текущий
58	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	1.04.22	Практическое занятие	текущий
59	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	4.04.22	Практическое занятие	текущий
60	Финты, обводки, заслоны..	2	8.04.22	Практическое занятие	текущий
61	Индивидуальные действие.	2	11.04.22	Практическое занятие	текущий
62	Подвижные игры и эстафеты.	2	15.04.22	Практическое занятие	текущий
63	Позиционное нападение.	2	17.04.22	Практическое занятие	текущий
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	22.04.22	Практическое занятие	текущий
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	24.04.22	Практическое занятие	текущий
66	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	29.04.22	Практическое занятие	текущий
67	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	6.05.22	Практическое занятие	текущий

### Тематическое планирование 3-ого года обучения

№ урока	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Физическая культура и спорт в России. История возникновения баскетбола.	2	2.09.21	Лекция	текущий
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	3.09.21	Лекция	текущий
3	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	5.09.21	Практическое занятие	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	8.09.21	Практическое занятие	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	10.09.21	Практическое занятие	текущий
6	Передача и ловля мяча.	2	12.09.21	Практическое занятие	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	2	15.09.21	Практическое занятие	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	2	17.09.21	Практическое занятие	текущий
9	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	19.09.21	Практическое занятие	текущий
10	Броски одной рукой.	2	23.09.21	Практическое занятие	текущий
11	Ведение с броском по кольцу.	2	25.09.21	Практическое занятие	текущий
12	Обводка	2	29.09.21	Практическое занятие	текущий
13	Добивание мяча.	2	1.10.21	Практическое занятие	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	2	3.10.21	Практическое занятие	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	2	6.10.21	Практическое занятие	текущий
16	Взаимодействие игроков через заслон.	2	8.10.21	Практическое занятие	текущий
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	10.10.21	Практическое занятие	текущий
18	Взаимодействие игроков	2	13.10.21	Практическое занятие	текущий

	через заслон.				
19	Взаимодействие игроков через заслон.	2	15.10.2 1	Практическое занятие	текущий
20	Быстрый прорыв.	2	71.10.2 1	Практическое занятие	текущий
21	Игра	2	20.10.2 1	Практическое занятие	текущий
22	Бросок мяча сверху..	2	22.10.2 1	Практическое занятие	текущий
23	“Отдай выйди”.	2	24.10.2 1	Практическое занятие	текущий
24	“Отдай выйди”.	2	27.10.2 1	Практическое занятие	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	29.10.2 1	Практическое занятие	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	31.10.2 1	Практическое занятие	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	2	3.11.21	Практическое занятие	текущий
28	Индивидуальные действие.	2	5.11.21	Практическое занятие	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	2	7.11.21	Практическое занятие	текущий
30	Позиционное нападение.	2	10.11.2 1	Практическое занятие	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	13.11.2 1	Практическое занятие	текущий
32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	15.11.2 1	Практическое занятие	текущий
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	17.11.2 1	Практическое занятие	текущий
34	Быстрый прорыв.	2	19.12.2 1	Практическое занятие	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	21.11.2 1	Практическое занятие	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	21.11.2 1	Практическое занятие	текущий
37	Оценка игровых достижений.	2	26.11.2 1	Практическое занятие	текущий
38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	28.11.2 1	Практическое занятие	текущий
39	Передача и ловля мяча.	2	30.11.2 1	Практическое занятие	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	2	1.12.21	Практическое занятие	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	2	3.12.21	Практическое занятие	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	5.12.21	Практическое занятие	текущий

43	Броски одной рукой.	2	8.12.21	Практическое занятие	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	2	11.12.21	Практическое занятие	текущий
45	Обводка	2	13.12.21	Практическое занятие	текущий
46	Добивание мяча.	2	15.12.21	Практическое занятие	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	2	17.12.21	Практическое занятие	текущий
48	Позиционное нападение и защита.	2	19.12.21	Практическое занятие	текущий
49	Взаимодействие игроков в защите	2	22.12.21	Практическое занятие	текущий
50	Индивидуальная защита	2	24.12.21	Практическое занятие	текущий
51	Зонная защита	2	26.12.21	Практическое занятие	текущий
52	Бросок в прыжке	2	29.12.21	Практическое занятие	текущий
53	Ведение остановка бросок	2	10.01.22	Практическое занятие	текущий
54	Ведение правой, левой рукой	2	13.01.22	Практическое занятие	текущий
55	Ведение с изменением направления	2	16.01.22	Практическое занятие	текущий
56	Бросок после ведение мяча	2	19.01.22	Практическое занятие	текущий
57	Передача в парах	2	21.01.22	Практическое занятие	текущий
58	Передача в движение в тройке	2	23.04.22	Практическое занятие	текущий
59	Передача восьмерка	2	26.01.22	Практическое занятие	текущий
60	Передача на месте	2	30.01.22	Практическое занятие	текущий
61	Отскок от щита ловля мяча	2	2.02.22	Практическое занятие	текущий
61	Ввод мяча после аута	2	4.02.22	Практическое занятие	текущий
63	Отбор мяча у игрока	2	6.02.22	Практическое занятие	текущий
64	Бросок в два шага	2	9.02.22	Практическое занятие	текущий
65	Бросок с трех –очковой линии	2	11.02.22	Практическое занятие	текущий
66	Штрафной бросок с места	2	13.02.22	Практическое занятие	текущий
67	Бросок после ведение мяча	2	16.02.22	Практическое занятие	текущий

			2		
68	Техника ловли мяча	2	18.02.2 2	Практическое занятие	текущий
69	Техника жонглирование мяча	2	20.02.2 2	Практическое занятие	текущий
70	Ведение мяча перед собой	2	23.02.2 2	Практическое занятие	текущий
71	Комбинированное ведение	2	25.02.2 2	Практическое занятие	текущий
72	Индивидуальная защита	2	27.02.2 2	Практическое занятие	текущий
73	Применение заслона в нападении	2	2.03.22	Практическое занятие	текущий
74	Перемещение комбинации в нападении	2	4.03.22	Практическое занятие	текущий
75	Атакующие движение в нападении	2	6.03.22	Практическое занятие	текущий
76	Защитные действия игрока	2	9.03.22	Практическое занятие	текущий
77	Техника игры в защите	2	11.03.2 2	Практическое занятие	текущий
78	Взаимодействие игроков через заслон.	2	13.03.2 2	Практическое занятие	текущий
79	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	16.03.2 2	Практическое занятие	текущий
80	Взаимодействие игроков через заслон.	2	18.03.2 2	Практическое занятие	текущий
81	Взаимодействие игроков через заслон.	2	20.03.2 2	Практическое занятие	текущий
82	Быстрый прорыв.	2	23.03.2 2	Практическое занятие	текущий
83	Игра	2	25.03.2 2	Практическое занятие	текущий
84	Верхняя подача.	2	27.03.2 2	Практическое занятие	текущий
85	“Отдай выйди”.	2	30.03.2	Практическое занятие	текущий

			2		
86	“Отдай выйди”.	2	2.04.22	Практическое занятие	текущий
87	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	4.04.22	Практическое занятие	текущий
88	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	6.04.22	Практическое занятие	текущий
89	Финты, обводки, заслоны..	2	9.04.22	Практическое занятие	текущий
90	Индивидуальные действие.	2	11.04.22	Практическое занятие	текущий
91	Подвижные игры и эстафеты.	2	13.04.22	Практическое занятие	текущий
92	Позиционное нападение.	2	16.04.22	Практическое занятие	текущий
93	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	18.04.22	Практическое занятие	текущий
94	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	22.04.22	Практическое занятие	текущий
95	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	23.04.22	Практическое занятие	текущий
96	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	25.04.22	Практическое занятие	текущий
97	Оценка игровых достижений.	2	27.04.22	Практическое занятие	текущий
98	Игра баскетбол	2	30.04.22	Практическое занятие	текущий
99	Игра баскетбол	2	4.05.22	Практическое занятие	текущий
100	Игра баскетбол	2	6.05.22	Практическое занятие	текущий
101	Игра баскетбол	2	11.05.22	Практическое занятие	текущий
102	Игра баскетбол	2	21.05.22	Практическое занятие	текущий

