

**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 собиранием 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 знания
- 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	
	Итого	134	32	102	

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.

Общefизическая 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	
	Итого	134	32	102	

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	
	Итого	204	34	170	

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.

Общефизическая 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

