

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образование и науки Курской области

Комитет образование г. Курска

МБОУ «СОШ № 41 им В.В. Сизова»

**ПРИНЯТА**

решением педагогического  
совета от 28.05.2024,  
протокол № 12

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ «СОШ № 41 им В.В. Сизова»  
от 30.05.2024г № 98  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Плохих О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

**Составитель:**

Асадчих Мария Евгеньевна  
учитель физической культуры

Курск, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

## **Направленность программы**

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

## **Актуальность программы**

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного

возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

### **Отличительные особенности**

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Новизна**

Баскетбол является одним из популярных видов спорта, входят в программу Олимпийских игр. В нашей программе выбраны элементы необходимые для успешной игры в баскетбол, переделаны часы под уровень владения баскетбольными элементами детей школы. Подобраны контрольные и переводные нормативы с учётом кондиционных возможностей организма занимающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Адресат программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта баскетбол, возраст обучающихся 13-18 лет.

### **Объём и срок усвоения программы**

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по баскетболу на 144 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

### **Особенности организационно образовательного процесса**

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в баскетбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

- практические занятия в зале, на спортивной площадке, дома;
- кроссовая подготовка
- силовая подготовка
- тренировочные школьные и городские соревнования;
- подвижные игры;
- эстафеты.

### **Режим занятий**

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня  
1 раз в неделю по 1 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Базовый уровень**

#### **Задачи, прогнозируемые результаты базового уровня.**

##### **Учащиеся будут знать:**

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в баскетболе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном баскетболе.

##### **Учащиеся будут уметь:**

- провести специальную разминку для баскетболиста;
- овладеют основами техники баскетбола;
- овладеют основами судейства в баскетболе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Учащиеся разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

## **Предметные результаты**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **По окончании года обучения учащиеся**

#### **должны знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

#### **должны уметь:**

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

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

### **Познавательные УУД:**

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

## **Личностные результаты**

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

## **Содержание программы**

### **1. Теоретические сведения**

- Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

- Краткий обзор развития Баскетбола в России и Мире.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры).

- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Личная и общественная гигиена.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

- Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

- Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются:



общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

- Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

- Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

- Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

- Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

- Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.

### **3. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по баскетболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Обучающиеся баскетболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в баскетбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий баскетболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

- Передача двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Боковая передача.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча в движении .
- Ловля в движении бегом.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов .
- Штрафной бросок.
- Бросок со средней и дальней дистанции .
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- Передача одной рукой от плеча
- Передача двумя руками с отскоком от пола

Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

Передачи мяча. Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его

помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Дистанционные броски. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки:

первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20 бросков. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

#### **4. Тактическая подготовка**

Баскетбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общекомандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление передачи мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Защитные действия при опеке игрока без мяча

Защитные действия при опеке игрока с мячом

Командные ТД при игре в защите

Командные ТД при игре в нападении

Борьба за мяч после отскока от щита

Быстрый прорыв

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

#### **5. Игровая деятельность**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они

проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.  
Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.  
Двусторонняя игра с различными условиями игры, стрит бол, игра 3\*3.

### Учебный план

Наименование темы		Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретические занятия	3	3	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.	Техническая подготовка	10	2	8
4.	Тактическая подготовка	3	1	2
5.	Игровая деятельность	12	2	10
	Итого	36	9	27

**Календарно - тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

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

				изучаемые приемы в учебной игре		
7	Техника броскам в движении после ловли мяча	1	технику броска в движении после ловли мяча	броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
8	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра		
9	Учет по технической подготовке	1	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре		
10	Техника ведения и передач в движении	1	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре		
11	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		
12	Техника отвлекающих действий на бросок	1	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре		
13	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра		
14	Выбивания мяча при ведении	1	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех		

				нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра		
15	Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска		
16	Передачи в движении в парах	1	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.		
17	Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.		
18	Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.		
19	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра		
20	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча		

				в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
21	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
22	Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска		
23	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра		
24	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра		
25	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра		
26	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра		



27	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра		
28	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра		
29	Закрепление пройденного материала	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.		
30	Техника ведения на максимальной скорости	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.		
31	Техника ведения на максимальной скорости	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.		
32	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.		
33	Техника добивания мяча в корзину	1	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра		
34	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра		
35	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра		



### Участие учащихся в массовых мероприятиях

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Кубок главы Сеймского округа по стритболу.	сентябрь	Спортивные площадки города.
2	«КЭС-БАСКЕТ» среди школьников города.	октябрь	Спортивный зал
3	Кубок города по баскетболу среди учащихся	ноябрь	Спортивный зал
4	Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек	декабрь	Спортивный зал
5	Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд	январь	Спортивный зал
6	Участие в областных зональных соревнованиях по баскетболу среди юношей и девушек в зачёт областной спартакиады учащихся	март	Спортивный зал
7	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы»	май	Спортивный зал

### Взаимодействие с родителями

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

## **Литература**

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с  
Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. – 211
3. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я
4. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г
5. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
7. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
8. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных.

## **Литература рекомендуемая детям.**

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ, Астрель 2007 г.

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

Щиты с кольцами - 2 комплекта.

Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.

Конусы - 30 шт.

Гимнастическая стенка- 8 пролетов.

Гимнастические скамейки - 8 шт.

Гимнастические маты - 5 шт.

Скакалки - 30 шт.

Мячи набивные различной массы - 10 шт.

Гантели различной массы - 10 шт.

Мячи баскетбольные - 10 шт.

Насос ручной со штуцером - 1 шт.