ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Гришина Светлана Геннадьевна
2024.08.31 10:11:30+05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-сад №10» города Когалыма
(МАОУ «Школа-сад № 10»)

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа – сад» №10
«31» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оранжевый мяч»

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 12-15лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сафин Руслан Александрович,
учитель физической культуры

г. Когалым, 2024 г.

1.Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Наименование дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа)– «Оранжевый мяч».

Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность программы заключается, в том, что она разработана для современных детей, которые ведут малоподвижный образ жизни, вовлекая их в различные кружки и секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Программа«Оранжевыймяч»направленавпервуюочередьнаукрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы,выносливости и быстроты) учащихся.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Педагогическая целесообразность программы 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 данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы– это ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. *Образовательные:*

– Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта -баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

– Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. *Развивающие:*

– Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

– Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

– Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

– Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

– Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

– Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы: учащиеся школы в возрасте 12-15 лет, которые практически с занятиями баскетболом ознакомлены только на уроках физической культуры, имеющие различный уровень физической подготовки.

Уровень программы - стартовый, базовый.

Объем программы – 102 часа по 3 часа в неделю, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программ.

Срок реализации программы: 1 год, 34 учебных недели, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: индивидуальная и групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 занятие 2 академических часа и 1 занятие 1 академический час. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

2.Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый год обучения (первый модуль)				
1	Введение в образовательную программу	1	1	0	Собеседование, наблюдение
2	Основы знаний	4	4	-	Устная проверка
3	Общая и специальная физическая подготовка	42	2	40	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы
4	Основы техники и тактики игры	48	4	44	Тестирование выполнения технических и тактических приемов игры
5	Контрольные игры и соревнования	7	2	5	Анализ игровой деятельности
	ИТОГО:	**102**	**13**	**89**	

3.Содержание программы

Тема 1. Комплектование групп.

Теория: Знакомство с условиями приема в объединение «Баскетбол» и перечень необходимых документов.

Практика:приглашение родителей в школу.

Тема 2. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория:Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол». Беседа о правилах безопасности на учебно-тренировочных занятиях, о режиме работы.

Практика:Подвижные и спортивные игры на выявление физических способностей учащихся.

Форма контроля: Собеседование о выявлении первичных знаний об игре баскетбол. Наблюдение с целью выявления уровня развития универсальных учебных действий и физических способностей учащихся.

Тема 3. Основы знаний.

Теория: Физическая культура и спорт. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Правила обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Форма контроля: Тестирование и опрос основ знаний по баскетболу.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину. Вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рту», «Третий лишний», «Выбивание хвоста». Комбинированные эстафеты, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Пионербол», «Мини-футбол», «Стритбол», «Пионерский баскетбол» и «Мини-баскетбол».

Форма контроля: Тестирование основ знаний, физических и технических качеств по баскетболу.

Тема 5. Основы техники и тактики игры.

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед/назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками то груди, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком на месте и в движении с изменением скорости и направления движения.

Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча.Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч – выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Форма контроля: Тестирование основ знаний и умений выполнения техники приемов баскетбола, а так же знаний простейших тактических приемов баскетбола.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разбор проведенных подвижных игр и игры в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Устранение ошибок в игре.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини – баскетболу.

Форма контроля: опрос знаний правила игры и анализ игровой деятельности.

Тема 7. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Форма контроля: Два раза в год (18-20 декабря и 14-16 мая) в объединении проводится промежуточная аттестация, т.е. контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, в форме сдачи тестов по основам знаний, сдачи тестов по развитию физических качеств и контрольные нормативы по баскетболу.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов занятий в объединении в учебном году. Достигнутые результаты и планирование задач на следующий учебный год с учетом ошибок и достижений прошедшего учебного года.

Практика.Игровая деятельность по мини-баскетболу и знание правил игры.

Форма контроля: проведение игры в мини-баскетбол по упрощенным правилам и анкетирование.

4.Планируемые (ожидаемые) результаты

Планируемые результаты по окончанию обучения:

1. Предметные результаты:

По окончании обучения (модуля) учащиеся должны знать:

- ✓ История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,форма игроков.
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм человека.
- ✓ Необходимость разминки в занятиях спортом.
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- ✓ Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- ✓ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- ✓ Методика тренировки баскетболистов.
- ✓ Техническая подготовка баскетболистов.
- ✓ Психологическая подготовка баскетболиста.

✓ Терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность, азбуку баскетбола (основные технические приемы);

✓ Профилактику травматизма на занятиях;

✓ Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

По окончании обучения учащиеся должны уметь:

✓ Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

✓ Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

✓ Ловить мяч двумя руками на месте;

✓ Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

✓ Передавать мяч одной рукой с места;

✓ Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

✓ Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

✓ Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

✓ Освобождаться для получения мяча;

✓ Выполнять упражнение «передай мяч и выходи»;

✓ Противодействовать получению мяча;

✓ Противодействовать розыгрышу мяча;

✓ Противодействовать атаке корзины,

✓ Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

✓ Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

2.Метопредметные результаты:

✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

✓ уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

✓ организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3.Личностные результаты:

✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

✓ воспитание морально-этических и волевых качеств;

✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

✓ умение оказывать помощь своим сверстникам.

5.Оценочные материалы и формы аттестации (контроля).
Оценочные материалы

Оценка результативности выполнения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся секции «Баскетбол».

В соответствии с Положением выделены три уровня освоения учащимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего.

Оценивание теоретических знаний осуществляется по критериям:

1) уровень ниже среднего - большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся владеет знаниями в объёме не менее 50%;

2) средний уровень - соответствие основным требованиям ответа «высокого уровня», но допущены неточности в изложении понятий, объяснений взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 75-85%;

3) высокий уровень - наличие точных знаний по теме.

Оценивания практических навыков осуществляется по нормативам. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Техническая подготовка

Нормативы технической подготовки.

Оценка	**Штрафные броски**	**Броски с дистанции**	**Броски в движении**	**Скоростная техника ведения мяча**	**Передачи мяча в стену на скорость**
5	5	5	8	20	18
4	4	4	6	23	16
3	2	3	4	25	12

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.

Броски в движении выполняются с техникой двухшажного такта и на 2 противоположных кольца из 10 – ти попыток.

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.

Нормативы физической подготовки.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.	9 10	6,8 6,6	6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,1 5,0	7,0 6,6	6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,3 5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м/с	9 10	10,2 9,9	9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	8,8 8,4	10,8 10,4	10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	9,3 9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 130	130 – 150 140 - 160	175 185	110 120	135 – 150 140 - 155	160 170
4.	Выносливость	6-минутныйбег, м	9 10	800 850	850 – 1000 900 - 1050	1200 1250	600 650	700 – 900 750 - 950	1000 1050
5.	Гибкость	Наклон Вперед из положения сидя, см	9 10	1 2	3 – 5 4 – 6	7,5 8,5	2 3	6 – 9 7 - 10	13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (кол-во раз) На низкой перекладине (кол-во раз, девочки)	9 10 9 10	1 1	3-4 3-4	5 5	 3 4	 7-11 8-13	 16 18

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в одном соревнования в год и проводят не менее 2-3 матчевых встреч.

Система контроля результативности
Применяются следующие виды контроля и аттестации:

Вводный контроль	Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по выбранной дисциплине, уровня мотивации к занятию спортом.
Текущий контроль	Изучение уровня освоения тем образовательной программы.
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения образовательной программы по итогам учебного года.

Формы контроля и аттестации

Проверка теоретических знаний	Тестирование, опрос, анкетирование, собеседование, зачёт.
Проверка практической подготовки	Участие в соревнованиях, сдача нормативов

6. Методические материалы и формы обучения

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В основу программы положены **современные образовательные технологии**.

Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся;
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе;
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха;
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях;

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности учащихся;

Технология программированного обучения и ее составной части метода предписания алгоритмического типа как технологии индивидуализации начального обучения двигательным действиям на занятиях баскетбола;

Технология развивающего обучения на основе модульной технологии в формировании «школы мяча» по баскетболу (на основе исследовательской работы Федоровой М.Ю.).

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций и интернет - роликов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, в том числе дистанционные образовательные технологии.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

7.Организационно – педагогические условия реализации Программы

7.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и (или) количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.09.2024 – 31.05.2025	34 недели или 238 дней	27.10.2024 – 04.11.2024	с 19 по 24.12.2024 с 15 по 20.05.2025
		30.12.2024 – 07.01.2025	
		22.03.2025 – 30.03.2025	

7.2. Материально-технические условия реализации программы

Средства обучения	**Количество штук на 1 группу**	**% использования от продолжительности программы**
Щиты с кольцами	2 комплекта	100
Щиты тренировочные с кольцами	5 штук	100
Стойка для обводки	6 штук	50
Гимнастическая стенка	8 пролетов	50
Гимнастическая скамейка	6 штук	40
Гимнастический мостик	2 штуки	20
Гимнастические маты	10 штук	20
Скакалки	15 штук	60
Мячи набивные различной массы	10 штук	40
Гантели различной массы	20 штук	30
Мячи баскетбольные	40 штук	100
Насос ручной со штуцером	2 штуки	10
Макет площадки с фишками	1 комплект	30
Доска аудиторная	1 штука	30
ТСО: компьютер, проектор, экран	1 комплект	40

7.3. Кадровое обеспечение реализации Программы.

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в

том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Режим занятий: проводятся 2 раза в неделю: 1 занятие 2 академических часа и 1 занятие 1 академический час. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

Расписание занятий: среда 14:30-16:00; пятница 14:30-15:15.

№	Дата	Тема занятия	Форма обучения занятий	Количество часов
1.	03.09	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	очная	2
2.	05.09	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	очная	1
3.	10.09	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	очная	2
4.	12.09	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	очная	1
5.	17.09	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	очная	2
6.	19.09	Правила игры баскетбол.Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола		

		на месте и в движении.	очная	1
7.	24.09	Техника передачи мяча одной рукой от плеча,одной рукой с отскоком от пола.Ловля и передача мяча в движении.	очная	2
8.	26.09	Передачи мяча впарах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	очная	1
9.	01.11	ОФП. Передачи мяча впарах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	очная	2
10	03.11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	очная	1
11	08.10	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	очная	2
12	10.10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	очная	1
13	15.10	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	очная	2
14	17.10	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	очная	1
15	19.10	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	очная	2
16	22.10	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	очная	1
17	24.10	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	очная	2
18	05.11	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	очная	1

19	07.11	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	очная	2
20	12.11	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	очная	1
21	14.11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	очная	2
22	19.11	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	очная	1
23	21.11	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	очная	2
24	26.11	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	очная	1
25	28.11	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	очная	2
26	03.12	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	очная	1
27	05.12	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	очная	2
28	10.12	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	очная	1
29	12.12	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	очная	2
30	17.12	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	очная	1
31	19.12	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	очная	2

32	24.12	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	очная	1
33	26.12	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	очная	2
34	07.01	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	очная	1
35	09.01	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	очная	2
36	14.01	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	очная	1
37	16.01	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	очная	2
38	21.01	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	очная	1
39	23.01	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	очная	2
40	28.01	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	очная	1
41	30.01	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	очная	2
42	04.02	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	очная	1
43	06.02	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	очная	2
44	11.02	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	очная	1
45	13.02	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	очная	2
46	18.02	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	очная	1

47	20.02	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	очная	2
48	25.02	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	очная	1
49	27.02	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	очная	2
50	04.03	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	очная	1
51	06.03	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	очная	2
52	11.03	Контрольные испытания. Учебная игра.	очная	1
53	13.03	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	очная	2
54	18.03	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	очная	1
55	20.03	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	очная	2
56	01.04	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	очная	1
57	03.04	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	очная	2
58	08.04	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	очная	1
59	10.04	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	очная	2
60	15.04	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	очная	1
61	17.04	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	очная	2
62	22.04	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	очная	1
63	24.04	Противодействия взаимодействию трех игроков –	очная	2

		«сдвоенному заслону». СФП		
64	29.04	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	очная	1
65	06.05	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	очная	2
66	08.05	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	очная	1
67	13.05	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	очная	2
68	15.09	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	очная	1

8. Список литературы

Литература для педагога:

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск:1996.
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Москва: Эксмо, 2015.
3. Сортел Ник. Баскетбол. 1000 упражнений и советов для юных игроков.-М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей. – М.-Просвещение, 1984.
5. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя. – М.- Просвещение, 2002 .
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.- Физкультура и спорт, 1991.
8. Ильинича В.И. Физическая культура студента: учебник. – М.- Гардарики, 2003.
9. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. – М.- Физкультура и спорт, 1987.
10. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
11. Ковалъко, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960
12. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М. :ФиС, 1975.
13. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини – баскетбол в школе. М., 1976.

2. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1982.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., 1969.
4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972
5. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! М.: Просвещение. 1999.
6. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.
7. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
8. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1978.

Интернет-источники:

Раздел программы	Название методического материала
Основы знаний	Цифровые образовательные ресурсы.Мультимедийные презентации: «О ПТБ на занятиях баскетболом»; «О ПТБ на занятиях в тренажерном зале»; «О ПТБ на соревнованиях по баскетболу»; «Правила 3х3 "Стритбаскет-Россия" (2013)»; «Официальные Правила Баскетбола 2014 – Официальные Интерпретации». Информационно-справочные материалы. Инструкции по технике безопасности. Учебные пособия. Упражнения и игры с мячами автор Кузнецов, В. С.; Энциклопедия баскетбольных упражнений автор Нитхолстер Г.; «Физическая культура» под редакцией Виленского М.Я.
Общая и специальная физическая подготовка	Цифровые образовательные ресурсы. Мультимедийные презентации и видеофильмы: «Обучающие материалы по физической подготовке баскетболиста»
Основы техники и тактики игры	Цифровые образовательные ресурсы.Мультимедийные презентации и видеофильмы: «Обучающие материалы по основам техники владения мячом и тактики нападения и защиты баскетболиста».
Контрольные игры и соревнования	Цифровые образовательные ресурсы. Видеофильмы: игры в баскетбол, стритбол.
Контрольные испытания	Таблицы тестов и нормативов по развитию физических качеств и контрольных упражнений по баскетболу.