

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Отдел образования Тамалинского района**

**МБОУ СОШ с. Ульяновка**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
спортивно-трудового  
цикла

**Руководитель**

Стряпчева А.С.

Протокол №1 от «30» 08  
23 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.дир .ВР

Стряпчева А.С.

Приказ №49/5 от «30» 08  
23 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Цыбяков А.А.

Приказ №49/6 от «30» 08  
23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»  
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ И СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

**с.Ульяновка 2023 год**

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 14 – 18 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств, спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи.**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 14 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

### **Количество занятий в неделю**

<b>Направления и этапы подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Кол-во учебных часов в группе</b>
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	14–15 лет	2
Начальной подготовки	2 год	15–16 лет	2
Учебно-тренировочный	3 год	16–18 лет	2

**Сроки реализации** программы – 3 года.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Режим занятий** – 2 часа в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

**Наполняемость группы** – 12 - 15 человек.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** - реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**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.

**Метапредметные 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;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.

- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**
  - Ведение мяча правой рукой.
  - Ведение мяча левой рукой.
  - Ведение с разной высотой отскока.
  - Ведение с изменением направления.
  - Передача двумя руками от груди.
  - Передачи двумя руками из-за головы.
  - Передачи одной рукой от плеча.
  - Ловля мяча на грудь.
  - Ловля мяча над головой.
  - Ловля высоко летящего мяча.
  - Бросок двумя руками от груди.
  - Бросок двумя руками из-за головы.
  - Бросок одной рукой от плеча.
  - Бросок одной рукой в прыжке.
  - Штрафной бросок.
  - Вбрасывание мяча.
  - Выбивание мяча.
  - Приёмы игры в защите.
  - Специальные упражнения и комбинации.
  - Эстафеты.
- **Тактические знания:**
  - Индивидуальная тактика.
  - Тактика игры в защите.
  - Тактика игры в нападении.
  - Правила игры.
  - Баскетбольная терминология.
- **Физическая подготовка:**
  - Упражнения для развития силы.
  - Упражнения для развития реакции.
  - Упражнения для развития быстроты.
  - Упражнения для развития выносливости.
  - Упражнения для развития гибкости.

## 2. Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1		
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1	2
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
1	Развитие силы	4	4	2
2	Развитие быстроты	6	4	3
3	Развитие выносливости	6	4	4
4	Развитие ловкости	4	2	2
5	Развитие гибкости	4	2	1
<b>Техническая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>
1	Стойки баскетболиста	4	1	1
2	Перемещения по площадке	4	3	2
3	Ведение мяча	6	6	6
4	Передачи мяча	4	3	2
5	Броски по кольцу в прыжке	6	8	9
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	6	10	10
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
1	Групповые действия в нападении	1	2	2
2	Командные действия в нападении	2	3	3
3	Групповые действия в защите	1	2	2
4	Командные действия в защите	2	3	3
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Всего по годам</b>		<b>204</b>		

### 3. Календарно-тематическое планирование 1 – год обучения

№	Тема занятия	Дата занят.
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	
4	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	
6	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	
8	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	
9	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	
10	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. Вырывание мяча.	
11	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	
12	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	
13	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	
14	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	
15	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	
16	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	
17	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	
18	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка	

	баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	
	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	
19	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	
20	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком с изменением направления и скорости движения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	
21	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	
22	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	
23	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	
24	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	
25	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	
26	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
27	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	
28	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	
29	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	
30	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	
31	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	
32	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	
33	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	
34	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	
35	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
36	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	
37	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	
38	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной	



	рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	
39	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	
40	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	
41	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	
42	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	
43	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	
44	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	
45	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	
46	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	
47	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	
48	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	
49	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	
50	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	
51	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	
52	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	
53	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	
54	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	
55	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	
56	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	
57	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	
58	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	
59	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	
60	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	
61	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач,	

	ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	
62	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	
63	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	
64	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	
65	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	
67	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	
68	Подведение итогов за год.	

#### 4. Календарно – тематическое планирование по баскетболу 2 – год обучения

№	Тема занятия	Дата занят.
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	
2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	
5	ОРУ. Контрольные испытания.	
6	ОРУ. ОФП. Соревнования.	
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	
8	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	

13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
22	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	
25	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	
28	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	
29	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	
31	Соревнования.	
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	

33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	
36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
38	Соревнования.	
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	
44	Контрольные испытания. Учебная игра.	
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .	
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	

52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
60	Соревнования.	
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	
65	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	
68	Подведение итогов за год.	

**5. Календарно – тематическое планирование по баскетболу  
3-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата занятия</b>
1	Правила техники безопасности.	
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
4	ОРУ. Контрольные испытания.	
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	

6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
7	ОРУ. Соревнования.	
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
14	ОРУ. Соревнования.	
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	
16	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	
19	ОРУ. Соревнования.	
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
24	ОРУ. Соревнования.	
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с	

	изменением высоты отскока.	
	Правила техники безопасности.	
27	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
31	Правила соревнований. Судейство соревнований.	
32	ОРУ. Соревнования.	
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	
36	ОРУ. Соревнования.	
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов.	
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	

	местонахождения мяча.	
46	ОРУ. Соревнования.	
47	ОРУ. Соревнования	
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	
54	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	
57	ОРУ. Соревнования.	
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	



	местонахождения мяча.	
64	ОРУ. Соревнования.	
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	
66	ОРУ. Контрольные испытания.	
67	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	
68	Подведение итогов за год.	

## 6. Тестирование и контрольные испытания.

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	14-15 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	210	175	230	190
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	26	21	28	23	30	25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8		10		12	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

## 7. Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
14. Стойки конусы - 2 штуки.
15. Аптечка

## 8. Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис.....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201283

Владелец Цыбьяков Александр Александрович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024