

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новониколаевская Средняя общеобразовательная школа № 9»

РАССМОТРЕНО

ШМО "Классные  
руководители"

 Кочержук Е.А.  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

 Шкарденюк И.Н.  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Иванова С.А.  
Приказ № 79  
от «30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый

Возраст: 11-14 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Количество часов: 102

Учитель: **Сибиряков Александр Васильевич**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Программа последовательно решает **основные задачи** физкультурно-спортивного воспитания обучающихся:

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

***Ожидаемые результаты***

*По окончании учебного курса обучающиеся изучат:*

- особенности развития избранного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы истории развития баскетбола в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.

В практической деятельности обучающиеся будут:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать его в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;

### **Демонстрировать:**

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на обучающихся 11-14 лет

### **Возрастные особенности группы**

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 11-14 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 11-14 лет базируются на психологических особенностях развития подросткового возраста.

Обучающиеся этого возраста отличаются внутренней уравновешенностью, стремлением к активной практической деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны практические занятия. Их также увлекает совместная, коллективная деятельность, так как резко возрастает значение коллектива, общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий со стороны не только старших, но и сверстников. Обучающийся стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Поэтому в программу включены практические занятия соревновательного характера, которые позволяют каждому проявить себя и найти своё место в коллективе.

**Режим занятий, объём общеразвивающей программы:** длительность одного занятия составляет 3 академических часа (по 45 минут), периодичность занятий – 2 раза в неделю.

- Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год (102 часа).

**Формы обучения и виды занятий:** сочетание очной формы обучения с применением практическими и технико-тактическими действиями.

### ***Формы и методы работы с учащимися:***

**Формы обучения:** командная, индивидуальная, групповая, поточная.

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-познавательной деятельности:

- Объяснительно – демонстративный (беседа, объяснение, инструктаж, демонстрация, и др.);
- Практический метод (метод упражнений, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный);
- Теоретический метод.

### **Учебный план**

| № п/п       | Темы разделов                      | Количество часов | В том числе |          |                                     |
|-------------|------------------------------------|------------------|-------------|----------|-------------------------------------|
|             |                                    |                  | Теоретич.   | Практич. | Форма аттестации                    |
| <b>I.</b>   | <b>Теоретическая подготовка.</b>   | 5                | 5           | -        | в форме сдачи контрольных испытаний |
| <b>II.</b>  | <b>Техническая подготовка.</b>     | 50               | -           | 50       |                                     |
| <b>III.</b> | <b>Тактическая подготовка.</b>     | 20               | -           | 20       |                                     |
|             | <b>Физическая подготовка (ОФП)</b> | 22               |             | 22       |                                     |
|             | <b>Соревнования</b>                | 5                | -           | 5        |                                     |
|             | <b>Итого:</b>                      | 102              |             |          |                                     |

## Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: **теоретической, физической, технической и тактической**. **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. **Физическая подготовка** дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. **Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. **Тактические действия** включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### Содержательное обеспечение разделов программы.

#### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Соревновательная деятельность баскетболиста.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Правила судейства соревнований по баскетболу.

#### Физическая подготовка.

##### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка.

##### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу-отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Соревнования между классами – 5 часов

## Календарно-тематическое планирование

Группа 5-7 Баскетбол – девочки

| № п/п | Содержание темы   | Кол-во часов | План. Дата | Факт. Дата |
|-------|---|--------------|------------|------------|
| 1     | Теоретические сведения по Т.Б. на тренировках спортивных игр. | 1            |            |            |
| 2     | Ловля мяча двумя руками.                                      | 1            |            |            |
| 3     | Ловля мяча на месте и с передвижением                         | 1            |            |            |
| 4     | Спортивные игры баскетбол. ОФП.                               | 1            |            |            |
| 5     | Учебные игры. Личная защита игрока.                           | 1            |            |            |
| 6     | Бросок мяча одной и двумя руками от груди                     | 1            |            |            |
| 7     | Передвижение с мячом тройками, подобрав мяч от щита.          | 1            |            |            |
| 8     | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.  | 1            |            |            |
| 9     | Передача мяча тройками в прыжке.                              | 1            |            |            |
| 10    | Скоростно-силовая подготовка.                                 | 1            |            |            |
| 11    | Броски мяча в движении.                                       | 1            |            |            |
| 12    | Броски мяча с сопротивлением.                                 | 1            |            |            |
| 13    | Прыжковая подготовка.   | 1            |            |            |
| 14    | Подбор мяча от щита с отскоком.                               | 1            |            |            |
| 15    | Развитие баскетбола в России и за рубежом.                    | 1            |            |            |
| 16    | Броски с определенных точек на расстоянии 3м.- 4м.            | 1            |            |            |
| 17    | Работа с набивными мячами                                     | 1            |            |            |
| 18    | Броски от груди. Учебная игра в баскетбол.                    | 1            |            |            |
| 19    | Выбивание мяча при встречном движении.                        | 1            |            |            |
| 20    | Защитные действия игрока.                                     | 1            |            |            |
| 21    | Соревнования между классами                                   | 1            |            |            |
| 22    | Совершенство тактики игры                                     | 1            |            |            |
| 23    | Бросок в движении (взаимодействие игроков 1-3)                | 1            |            |            |
| 24    | Ведение с изменением направления. Учебные игры.               | 1            |            |            |
| 25    | Игры между классами.  | 1            |            |            |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 26 | Бросок после получения передачи в движении.                                     | 1 |  |  |
| 27 | Нападение быстрым прорывом.   | 1 |  |  |
| 28 | Бросок двумя руками. Броски с разных точек.                                     | 1 |  |  |
| 29 | Передача мяча в отрыве одной рукой.   | 1 |  |  |
| 30 | Учебные игры с элементами быстрого прорыва.                                     | 1 |  |  |
| 31 | Бросок в движении, взаимодействие с передней полосой. Ведение мяча на скорость. | 1 |  |  |
| 32 | Быстрый прорыв с броском. Учебные игры.   | 1 |  |  |
| 33 | Эстафеты с ведением. Ловля мяча в прыжке.                                       | 1 |  |  |
| 34 | Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.   | 1 |  |  |
| 35 | Передача мяча тройками между защитниками.                                       | 1 |  |  |
| 36 | Ловля мяча с отскоком от пола.  | 1 |  |  |
| 37 | Бросок в прыжке с штрафной линии.   | 1 |  |  |
| 38 | Развитие быстроты в передачах.  | 1 |  |  |
| 39 | Ведение мяча на скорость 5 передач.   | 1 |  |  |
| 40 | Игра в баскетбол по простым правилам  | 1 |  |  |
| 41 | Передача одной рукой с шагом вперед.  | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча «тройками» в движении.  | 1 |  |  |
| 43 | Броски мяча с различных точек. Остановка прыжком после ускорения                | 1 |  |  |
| 44 | Индивидуальная техника ведения мяча.  | 1 |  |  |
| 45 | Действия защитника и нападающего  | 1 |  |  |
| 46 | Причины травматизма на занятиях ф.у. правила его предупреждения.                | 1 |  |  |
| 47 | Ведение мяча с последующей передачей  | 1 |  |  |
| 48 | Броски с места парами одной рукой от плеча.                                     | 1 |  |  |
| 49 | Учебные игры с применением индивидуальной защиты.                               | 1 |  |  |
| 50 | Ведение с последующей передачей после двух шагов.                               | 1 |  |  |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления.  | 1 |  |  |
| 52 | Выбивание мяча у ведущего.  | 1 |  |  |
| 53 | Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с отскоком от пола.                             | 1 |  |  |
| 54 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. ОФП.                       | 1 |  |  |
| 55 | Броски в прыжке с сопротивлением.   | 1 |  |  |
| 56 | Подбор мяча с отскоком от щита.   | 1 |  |  |
| 57 | Ловля мяча одной рукой в движении.  | 1 |  |  |
| 58 | Ловля мяча одной рукой в прыжке.  | 1 |  |  |
| 59 | Ловля мяча одной рукой при встречном движении                                   | 1 |  |  |
| 60 | Передача мяча двумя руками сверху   | 1 |  |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)                                | 1 |  |  |
| 62 | Передача мяча от груди (с отскоком)   | 1 |  |  |
| 63 | Нападение, броски с центра поля.  | 1 |  |  |
| 64 | Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.                              | 1 |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 65 | Противодействие игроку перед броском в корзину.                     | 1         |  |  |
| 66 | Ведение мяча шагом и бегом  | 1         |  |  |
| 67 | Передача мяча, передвижение в тройках со сменой мест.               | 1         |  |  |
| 68 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Игры по выбору учащихся. | 1         |  |  |
|    | Итого:  | <b>68</b> |  |  |

### Календарно-тематическое планирование

Группа 5-7 Баскетбол – юноши

| № п/п | Содержание темы  | Кол-во часов | План. Дата | Факт. Дата |
|-------|--|--------------|------------|------------|
| 1     | Техника безопасности на тренировках. Ведение мяча «змейкой»  | 1            |            |            |
| 2     | Передача мяча в движении «тройками»                          | 1            |            |            |
| 3     | Броски с ударом вперед. ОФП.                                 | 1            |            |            |
| 4     | Развитие силы, быстроты в передачах.                         | 1            |            |            |
| 5     | Ведение на скорость, игра баскетбол по упрощенным правилам.  | 1            |            |            |
| 6     | Ведение на скорость «в 5 передач»                            | 1            |            |            |
| 7     | Ловля мяча после полу отскока. Полосы препятствий.           | 1            |            |            |
| 8     | Передача мяча тройками в движении.                           | 1            |            |            |
| 9     | Броски с различных точек. Передача одной рукой от плеча.     | 1            |            |            |
| 10    | Индивидуальная техника ведения мяча.                         | 1            |            |            |
| 11    | Действия защитника в нападении                               | 1            |            |            |
| 12    | Ведение мяча на скорость                                     | 1            |            |            |
| 13    | Броски с места парами. Ведение мяча «змейкой»                | 1            |            |            |
| 14    | Учебные игры с целью выявления лучших нападающих.            | 1            |            |            |
| 15    | Развитие баскетбола в России и за рубежом.                   | 1            |            |            |
| 16    | Передача мяча от груди с последующим движением.              | 1            |            |            |
| 17    | Ловля мяча на месте после перемещения                        | 1            |            |            |
| 18    | Передача мяча в движении. Ведение мяча бегом                 | 1            |            |            |
| 19    | Прыжковая подготовка.  | 1            |            |            |
| 20    | Передача мяча в движении в защитной стойке                   | 1            |            |            |
| 21    | Техника игры в защите. Ловля высоко летящего мяча.           | 1            |            |            |
| 22    | Ловля мяча в прыжке, бросок с места двумя руками.            | 1            |            |            |
| 23    | Нападение с передачей в отрыве                               | 1            |            |            |
| 24    | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. | 1            |            |            |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 25 | Силовая подготовка. Техника перемещения.                          | 1 |  |  |
| 26 | Передача от груди с последующим движением (в тройках)             | 1 |  |  |
| 27 | Ловля мяча на месте и с перемещением                              | 1 |  |  |
| 28 | Передача бегом. Ведение бегом. Прыжковая подготовка               | 1 |  |  |
| 29 | Прыжковая подготовка. Бросок одной рукой от плеча.                | 1 |  |  |
| 30 | Передача в движении. Командные действия                           | 1 |  |  |
| 31 | Техника игры в защите. Ловля мяча в прыжке.                       | 1 |  |  |
| 32 | Ловля в прыжке. Бросок с места, в движении                        | 1 |  |  |
| 33 | Нападение с передачей в отрыве                                    | 1 |  |  |
| 34 | Передача треугольником с массивным сопротивлением противника.     | 1 |  |  |
| 35 | Ведение на скорость (контроль за мячом) левой, правой рукой.      | 1 |  |  |
| 36 | Комбинации изученных элементов.                                   | 1 |  |  |
| 37 | Контрольные упражнения (техника выполнения)                       | 1 |  |  |
| 38 | Передача мяча в движении на два шага.                             | 1 |  |  |
| 39 | Учебные игры с выбиванием после забитого мяча                     | 1 |  |  |
| 40 | Личная защита. Бросок в движении                                  | 1 |  |  |
| 41 | Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.                | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча «тройками» в движении.                              | 1 |  |  |
| 43 | Броски мяча с различных точек. Ловля мяча одной рукой в прыжке.   | 1 |  |  |
| 44 | Индивидуальная техника ведения мяча.                              | 1 |  |  |
| 45 | Действия защитника и нападающего                                  | 1 |  |  |
| 46 | Ведение мяча на скорость, остановка в два шага, бросок в корзину. | 1 |  |  |
| 47 | Ведение мяча с последующей передачей                              | 1 |  |  |
| 48 | Броски с места парами одной рукой от плеча.                       | 1 |  |  |
| 49 | Учебные игры с применением индивидуальной защиты.                 | 1 |  |  |
| 50 | Ведение с последующей передачей после двух шагов.                 | 1 |  |  |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления.                            | 1 |  |  |
| 52 | Организация и проведение соревнований по баскетболу.              | 1 |  |  |
| 53 | Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с отскоком от пола.               | 1 |  |  |
| 54 | Скоростно-силовая подготовка. ОФП.                                | 1 |  |  |
| 55 | Броски в прыжке с сопротивлением.                                 | 1 |  |  |
| 56 | Подбор мяча с отскоком от щита.                                   | 1 |  |  |
| 57 | Ловля мяча одной рукой в движении.                                | 1 |  |  |
| 58 | Ловля мяча одной рукой в прыжке.                                  | 1 |  |  |
| 59 | Ловля мяча одной рукой при встречном движении                     | 1 |  |  |

|    |  |           |  |  |
|----|--|-----------|--|--|
| 60 | Передача мяча двумя руками сверху                                  | 1         |  |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)                   | 1         |  |  |
| 62 | Передача мяча от груди (с отскоком)                                | 1         |  |  |
| 63 | Нападение, броски с центра поля.                                   | 1         |  |  |
| 64 | Причины травматизма на занятиях ф.у. правила его предупреждения.   | 1         |  |  |
| 65 | Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча «змейкой». Салки с ведением. | 1         |  |  |
| 66 | Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча тройками в прыжке.       |           |  |  |
| 67 | Передача мяча, передвижение в тройках со сменой мест.              | 1         |  |  |
| 68 | Прыжковая подготовка. Игры по выбору учащихся.                     | 1         |  |  |
|    | <b>Итого:</b>  | <b>68</b> |  |  |

### Условия реализации программы

| <b>№ п/п</b> | <b>Материально-техническое обеспечение</b> | <b>Количество</b> |
|--------------|--|-------------------|
| 1.           | Помещение (спортивный зал)                 | <b>1</b>          |
| 2.           | Спортивная площадка                        | <b>1</b>          |
| 3.           | Гимнастическая скамейка.                   | <b>8</b>          |
| 4.           | Гимнастическая стенка.                     | <b>12</b>         |
| 5.           | Гимнастическая перекладина                 | <b>4</b>          |
| 6.           | Мячи баскетбольные                         | <b>15</b>         |
| 7.           | Скакалки                                   | <b>12</b>         |
| 8.           | Набивные мячи                              | <b>10</b>         |
| 9.           | Щит баскетбольный                          | <b>4</b>          |
| 10.          | Гимнастический канат                       | <b>2</b>          |
| 11.          | Кубики для контрольных тестов              | <b>6</b>          |
| 12.          | Форма для командной игры в баскетбол       | <b>10</b>         |

### Методическое обеспечение

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, практические упражнения, инструкции по Т.Б., учебная литература. Используются педагогические технологии командного обучения и коллективной деятельности.

### Контрольно-измерительные материалы

### **Контрольные тесты (требования к учащимся).**

| № | Тесты   | Класс | Оценка |     |      |      |     |      |
|---|---|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
|   |   |       | «5»    |     | «4»  |      | «3» |      |
|   |   |       | М      | Д   | М    | Д    | М   | Д    |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно     | 5-6   | 10     | 11  | 10,5 | 11,5 | 11  | 12   |
|   |   | 7     | 8,8    | 9,8 | 9,0  | 10   | 9,3 | 10,3 |
|   |   | 8     | 8,5    | 9,5 | 8,8  | 9,7  | 9,0 | 10   |
|   |   | 9     | 8,4    | 9,4 | 8,7  | 9,6  | 9,0 | 10   |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).                                  | 5-6   | 8,6    | 9,0 | 8,9  | 9,2  | 9,2 | 9,4  |
|   |   | 7     | 8,3    | 8,6 | 8,5  | 8,8  | 8,8 | 9,0  |
|   |   | 8     | 8,1    | 8,5 | 8,4  | 8,7  | 8,7 | 9,0  |
|   |   | 9     | 8,0    | 8,4 | 8,3  | 8,6  | 8,6 | 9,0  |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков).  | 5-6   | 5      | 5   | 4    | 4    | 3   | 3    |
|   |   | 7     | 5      | 5   | 4    | 4    | 3   | 3    |
|   |   | 8     | 6      | 6   | 5    | 5    | 4   | 4    |
|   |   | 9     | 6      | 6   | 5    | 5    | 4   | 4    |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).                         | 5-6   | 5      | 5   | 4    | 4    | 3   | 3    |
|   |   | 7     | 6      | 6   | 5    | 5    | 4   | 4    |
|   |   | 8     | 7      | 7   | 6    | 6    | 5   | 5    |
|   |   | 9     | 8      | 8   | 7    | 7    | 6   | 6    |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 5-6   | 19     | 18  | 18   | 17   | 17  | 16   |
|   |   | 7     | 20     | 19  | 19   | 18   | 18  | 17   |
|   |   | 8     | 21     | 20  | 19   | 18   | 18  | 17   |
|   |   | 9     | 22     | 20  | 20   | 19   | 19  | 19   |

### **Список литературы:**

1. Программа дополнительного образования «Теория и методика» баскетбола Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2011г.
2. Баскетбол. Уч. для вузов физической культуры, Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2012г.
3. Примерная программа по «Баскетболу» основного общего и среднего образования
4. Авторская программа по «Баскетболу» Ю.М.Портнов, издательство Москва «Советский спорт» 2012г.,
5. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9, 10-11 классы. «Просвещение» 2012г.,
6. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004  
 Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011  
 Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011  
 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011  
 Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2014