

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №2  
«30» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Лицей №103 «Гармония»  
Д. Н. Диких  
«30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный  
Уровень программы: базовый  
Возраст: 7 – 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор и составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бердников Вадим Эдуардович

г. Железногорск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (стартовый уровень) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей в области естественнонаучного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10

Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО

Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»

Устава МБОУ Лицея №103 «Гармония».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом

развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат:** обучающиеся в возрасте с 7 лет (1–11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 136.

**Формы обучения и режим занятий:** занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи**

**Цель** программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**  
*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*воспитательные:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

### Содержание программы

#### Учебный план

| Название раздела/<br>тем           | Количество часов |           |            | Форма<br>аттестации/<br>контроля   |
|------------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
|                                    | Всего            | Теория    | Практика   |  |
| 1. Теоретическая подготовка        | 10               | 3         | 8          | Ведение дневника самоконтроля  |
| 2. Физическая подготовка           | 20               | 4         | 16         | Сдача контрольных нормативов. Контрольное задание.                               |
| 3. Техническая подготовка          | 63               | 10        | 53         | Промежуточная аттестация.  |
| 4. Тактическая подготовка          | 28               | 3         | 25         | Контрольное задание.   |
| 5. Контрольные игры и соревнования | 15               | 3         | 12         | Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу. Итоговая аттестация. |
| <b>Итого:</b>                      | <b>136</b>       | <b>23</b> | <b>113</b> |  |

### Содержание учебного плана программы

#### Теоретическая подготовка (10 часов)

##### *Теория (3 ч.)*

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

##### *Практика (7 ч.)*

Техническая подготовка баскетболиста, Тактическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу.

*Форма контроля:* Ведение дневника самоконтроля, опрос.

### **Физическая подготовка (20 часов)**

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

*Теория (4 часа)*

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

*Практика (16 часов)*

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*Форма контроля:* Сдача контрольных нормативов.

### **Техническая подготовка**

*Практика (53 часа)*

Упражнения без мяча. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью. В одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в

баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

*Форма контроля:* Оценка техники и точности выполнения передач, оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча, результативность выполнения бросков из различных исходных положений.

### **Тактическая подготовка**

*Теория (3 часа)*

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

*Практика (25 часов)*

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*Форма контроля:* Промежуточная аттестация (контрольное задание).

### **Контрольные игры и соревнования**

*Теория (3 часа)*

Разбор проведённых игр. Игры с сильным и слабым противником.

*Практика (12 часов)*

Игры внутри группы. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях.

*Форма контроля:* Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по баскетболу.

### **Рабочая программа на текущий учебный год в Приложении №1**

#### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

*Личностные результаты*, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

— формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

— развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

— формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

— усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

— умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

— понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

— овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;

— освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

— приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

— расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

— овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**В результате освоения программы обучающиеся должны знать:**

— теоретические и методические основы системы физического воспитания;

— анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

— технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;

— правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

— методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

**В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:**

— выполнять элементы игры в баскетбол;

— выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

— организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

**В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:**

— техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;

— индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

— навыками судейства.

**Календарный учебный график**

| Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объем учебных часов | Режим занятий             | Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации             |
|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|---|
| 34                   | 68                      | 136                 | 2 раза в неделю по 2 часа | Промежуточная аттестация – декабрь<br>Итоговая аттестация - май |

**Условия реализации программы**



Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. После первого академического часа занятий предусмотрен перерыв 15 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческое объединение дополнительного образования детей нет. В группы записываются учащиеся с 7 – 17 лет. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в спортивном зале Лицея.

### ***Материально – техническое обеспечение***

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

### ***Информационное обеспечение***

[www.festival.-1september.ru](http://www.festival.-1september.ru) - Материалы сайта «Фестиваль открытых уроков»

[www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org) - Материалы сайта «Педсовет»

<http://www.solnet.ee> – детский портал «Солнышко».

Ресурсы Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми не менее года, образование высшее педагогическое.

### ***Формы аттестации и оценочные материалы***

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (сдача нормативов). По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

### ***Нормативы специальной физической подготовленности***

| Контрольные упражнения                                | девочки |               |         |
|---|---------|---------------|---------|
|   | уровень |               |         |
|   | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3 x 10м /сек/                           | 8,6     | 9,1           | 9,6     |
| Прыжок в длину с места /см/                           | 175     | 165           | 150     |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ | 11      | 8             | 5       |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/           | 23      | 20            | 17      |
| Прыжки через скакалку /1мин/                          | 125     | 115           | 105     |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/                     | 5.30    | 6.00          | 6.30    |
| Бросок н/мяча 1кг /см/                                | 700     | 600           | 550     |

| №<br>п/п | Контрольное упражнение<br>(тест)   | Возраст<br>(лет) | Уровень физической подготовленности |         |        |
|----------|--|------------------|-------------------------------------|---------|--------|
|          |  |                  | девушки                             |         |        |
|          |  |                  | Высокий                             | Средний | Низкий |
| 1        | Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков                             | 7-12             | 5                                   | 3       | 2      |
|          |  | 7-17             | 7                                   | 6       | 4      |
| 2        | Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков | 7-12             | 3                                   | 2       | 1      |
|          |  | 7-17             | 5                                   | 4       | 2      |
| 3        | Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков                                | 7-12             | 4                                   | 3       | 1      |
|          |  | 7-17             | 5                                   | 4       | 2      |

## Методические материалы

### *Основные формы занятий.*

— В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

— Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

— Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### *Методы организации занятий.*

— Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и

умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий .

— Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

— Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

— Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

— Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

— В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

### ***Технология личностно–ориентированного обучения.***

Спортивный зал, в котором проводятся занятия, соответствует требованиям материального обеспечения, оборудован согласно правилам пожарной безопасности.

Организация образовательного процесса: очно (в особых условиях дистанционно).

### **Список использованной литературы для обучающихся:**

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
7. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

***для педагогов***

1. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
2. Лях, В. И. Комплексная
3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
6. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

**Календарно-тематическое планирование  
на текущий учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»  
Педагог: Бердников Вадим Эдуардович

| Дата | Название раздела/<br>тем  | Количество часов |        |          | Форма аттестации/<br>контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|      |   | Всего            | Теория | Практика |                               |
|      | <b>1. Теоретическая подготовка</b>  | 10               | 2      | 8        | Ведение дневника самоконтроля |
|      | Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.   | 2                | 1      | 1        |                               |
|      | Физическая подготовка баскетболиста.<br>Техническая подготовка баскетболиста.<br>Тактическая подготовка баскетболиста.<br>Психологическая подготовка баскетболиста. | 4                | 2      | 2        |                               |
|      | Соревновательная деятельность баскетболиста.<br>Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br>Правила судейства соревнований по баскетболу.               | 2                | 1      | 1        |                               |
|      | Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.<br>Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.  | 2                | 1      | 1        |                               |

|  |   |    |   |    |                              |
|--|---|----|---|----|------------------------------|
|  | <b>2. Физическая подготовка</b>   | 20 | 4 | 16 | Сдача контрольных нормативов |
|  | <b>Общая физическая подготовка.</b>   | 10 |   |    |                              |
|  | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). | 4  | 2 | 2  |                              |
|  | Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).  | 4  | 2 | 2  |                              |
|  | Бег 500, 1000,1500,2000 метров.   | 2  | 1 | 1  |                              |
|  | <b>Специальная физическая подготовка.</b>   | 10 |   |    |                              |
|  | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  | 2  | 1 | 1  |                              |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.   | 2  | 1 | 1  |                              |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых   | 4  | 2 | 2  |                              |

|  |   |    |    |    |  |
|--|---|----|----|----|--|
|  | качеств<br>баскетболиста.   |    |    |    |  |
|  | Упражнения для<br>развития ловкости<br>баскетболиста.   | 2  | 1  | 1  |  |
|  | <b>3. Техническая<br/>подготовка</b>  | 62 | 10 | 53 |  |
|  | <b>Упражнения без<br/>мяча.</b>   | 16 | 3  | 9  |  |
|  | Прыжок вверх -<br>вперед толчком<br>одной и<br>приземлением на<br>одну ногу.  | 4  | 2  | 2  |  |
|  | Передвижение<br>приставными<br>шагами правым<br>(левым) боком: с<br>разной скоростью;<br>в одном и в разных<br>направлениях.<br>Передвижение<br>правым – левым<br>боком.            | 4  | 2  | 2  |  |
|  | Передвижение в<br>стойке<br>баскетболиста.<br>Остановка<br>прыжком после<br>ускорения.<br>Остановка в один<br>шаг после<br>ускорения.<br>Остановка в два<br>шага после<br>ускорения | 4  | 2  | 2  |  |
|  | Повороты на месте.<br>Повороты в<br>движении  | 2  | 1  | 1  |  |
|  | Имитация<br>защитных действий<br>против игрока<br>нападения.<br>Имитация действий<br>атаки против<br>игрока защиты.   | 2  | 1  | 1  |  |
|  | <b>Ловля и передача<br/>мяча.</b>   | 14 | 2  | 14 | Оценка техники и<br>точности выполнения<br>передач |
|  | Двумя руками от<br>груди, стоя на   | 4  | 2  | 2  |  |

|  |   |    |   |   |  |
|--|---|----|---|---|--|
|  | <p>месте.<br/>Двумя руками от груди с шагом вперед.<br/>Двумя руками от груди в движении.</p>   |    |   |   |  |
|  | <p>Передача одной рукой от плеча.<br/>Передача одной рукой с шагом вперед.<br/>То же после ведения мяча.</p>  | 4  | 2 | 2 |  |
|  | <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.<br/>Передача двумя руками с отскоком от пола.<br/>Передача одной рукой снизу от пола.<br/>То же в движении.</p> | 2  | 1 | 1 |  |
|  | <p>Ловля мяча после полуотскока.<br/>Ловля высоко летящего мяча.<br/>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.<br/>Ловля катящегося мяча в движении</p>         | 4  | 2 | 2 |  |
|  | <b>Ведение мяча.</b>  | 16 |   |   | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча |
|  | <p>На месте.<br/>В движении шагом.<br/>В движении бегом.<br/>То же с изменением направления и скорости.<br/>То же с изменением высоты отскока.</p>          | 8  | 2 | 6 |  |
|  | Правой и левой рукой поочередно на месте.   | 8  | 2 | 6 |  |



|  |   |    |   |    |   |
|--|---|----|---|----|---|
|  | Правой и левой рукой поочередно в движении.<br>Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.  |    |   |    |   |
|  | <b>Броски мяча</b>  | 18 | 6 | 12 | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений |
|  | Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | 4  | 2 | 2  |   |
|  | Одной рукой в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  | 4  | 2 | 2  |   |
|  | В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  | 4  | 2 | 2  |   |
|  | В прыжке со средней дистанции.  | 4  | 2 | 2  |   |

|  |   |            |   |    |   |
|--|---|------------|---|----|---|
|  | В прыжке с дальней дистанции.   |            |   |    |   |
|  | Вырывание мяча.<br>Выбивание мяча.  | 2          | 1 | 1  |   |
|  | <b>4. Тактическая подготовка</b>  | 28         | 6 | 22 |   |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.                          | 8          | 2 | 6  |   |
|  | Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.   | 8          | 2 | 6  |   |
|  | Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями | 12         | 2 | 10 |   |
|  | <b>5. Контрольные игры и соревнования</b>   | 16         |   |    | Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по баскетболу |
|  | Игры внутри группы.   | 2          | 1 | 1  |   |
|  | Игры с сильным и слабым противником. Игры с сильным и слабым противником.   | 2          | 1 | 1  |   |
|  | Товарищеские игры с командой другой школы   | 4          | 2 | 2  |   |
|  | Участие в соревнованиях.  | 4          | 2 | 2  |   |
|  | Разбор проведённых игр.   | 6          | 2 | 4  |   |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>136</b> |   |    |   |