

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята  
педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.21 № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга



Д.А. Петрук  
Приказ от 30.08.21 № 136

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая  
программа «Баскетбол»

Уровень программы – общекультурный

Программа рассчитана на детей 15-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Авторы программы:  
педагоги дополнительного образования  
Гордейчук Татьяна Владимировна,  
Афанасьева Наталья Александровна

Санкт-Петербург  
2021

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Баскетбол
Сведения об авторе	ФИО: Гордейчук Т.В., Афанасьева Н.А.
	Место работы: ГБОУ СОШ № 324
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	2018, редактирование 2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	15-17 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Актуальность	Игра баскетбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.
Цель	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.
Ожидаемые результаты	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками броска мяча в кольцо под разным углом (от щита и без),</li> <li>• владение навыками ловли мяча одной рукой при встречном движении,</li> <li>• смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, сверху),</li> <li>• научиться выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход,</li> <li>• смогут обводить соперника с изменением скорости,</li> <li>• научатся перехватывать мячи при передаче его соперником,</li> <li>• умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1),</li> <li>• умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).</li> </ul> <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• будут уметь заполнять протокол игры,</li> <li>• смогут оказать первую помощь при легких травмах,</li> <li>• научатся планировать и контролировать спортивную подготовку,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа по освоению инструкторских и судейских навыков.</li> </ul> <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформируют осознанное отношение к здоровому образу жизни,</li> <li>• расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях,</li> <li>• научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня,</li> <li>• научатся ставить самостоятельно цели и задачи с их достижением,</li> <li>• развитие патриотизма и любви к российскому спорту в целом.</li> </ul>
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1-3 год обучения – 144 часа в год; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 90 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ творческих работ, результатов выполнения практических упражнений и заданий, анкетирование, тестирование, игра.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
8. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.
9. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга.

**Актуальность.** Игра баскетбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Особенности данной программы -**

«Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Для обучения набираются все желающие в возрасте от 15 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

#### **Отличительными особенностями баскетбола являются:**

- 1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- 2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- 3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- 4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- 5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- 6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- 7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

#### **Адресат программы.**

В объединение "Баскетбол" принимаются юноши и девушки, годные по медицинским показаниям, в возрасте 15-17 лет.

Группа формируется из 15 человек.

#### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:** (обучающие, развивающие и воспитательные):

#### **Задачи программы:**

- *обучающие*
  - закрепление основных двигательных навыков при изучении образовательной программы баскетбол
  - овладение и закрепление техники выполнения элементов баскетбола
  - овладение тактикой игры в баскетбол
  - формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол
  - овладение теоретическими и практическими основами тренировки
  - овладение игрой и правилами игры в баскетбол

-достижение уровня спортивных результатов, согласно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей

- *развивающие*

-развитие внимательности и наблюдательности

- развитие интеллектуальных и нравственных качеств.

-развитие основных двигательных качеств,

-развитие специальных физических качеств

-развитие умственных и физических способностей

- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности

- *воспитательные*

-воспитание коммуникативных качеств личности ребенка

-воспитание дисциплинированности

-воспитание толерантности, общественной активности и профилактика асоциального поведения

-воспитание коммуникативности

-воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели

-популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.

- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения

- *оздоровительные*

- способствовать формированию здорового образа жизни детей

-способствовать укреплению, поддержанию и сохранению здоровья и физического развития.

-способствовать приобретению знаний, умений и навыков в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических сведений в области ЗОЖ

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора и формирования группы:**

На обучения принимаются дети в возрасте 15-17 лет

В кружок принимаются учащиеся с **основной группой здоровья**. Группа учащихся формируются до 15 человек. Состав группы должен быть постоянным. Допускается зачисление в группы первого, второго и последующих годов обучения в течение учебного года на основании тестирования. Занимающиеся должны посещать тренировки регулярно, без опозданий и пропусков. При себе иметь спортивную форму. При невыполнении требований, учащийся может быть исключен из группы. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

**Продолжительность** образовательного процесса 3 года.

Объем образовательного процесса:

- Режим занятий: 1-3-й годы обучения 144 часа в год; 4 часа в неделю; 2 часа в день
- Продолжительность образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая
- В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

•

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 человек

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

#### **Формы проведения занятий**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Очно:**

- практическое занятие;
- поход выходного дня;
- участие в соревнованиях

### **С использованием дистанционных образовательных технологий:**

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сайт ГБОУ СОШ № 324- Дистанционное обучение – ОДОД, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, WhatsApp, почта [gordeichuk-tatyana@mail.ru](mailto:gordeichuk-tatyana@mail.ru), [ana@school324.ru](mailto:ana@school324.ru).

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного, районного и городского масштабов
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года в сентябре; затем в середине мая. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Материально-техническое оснащение**

Для успешной реализации программы необходимы:

- **Баскетбольная площадка** — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность с определенной разметкой без каких-либо препятствий. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров. Площадка расположена в специальном помещении (спортзал) соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности
- Раздевалка для девочек и мальчиков отдельная.

#### **Оборудование**

- Баскетбольные мячи -15 шт., гимнастическая скамейка 5 шт., фишки 25 шт.
- Баскетбольные шиты (с корзинами)-2 шт., сетка баскетбольная -2 шт., маты гимнастические -10 шт., стойки пластиковые (конусы) -10 шт., скакалка-15 шт., насос ручной -2 шт., секундомер 2 шт., набивные мячи 10 шт.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основные организационные формы проведения занятий: тренировочные занятия и учебные и товарищеские игры, турниры. Теоретическая подготовка юных баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена учащихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры
- сведения об истории баскетбола;
- сведения о знаменитых баскетболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться учащимся в ходе практических занятий в различных частях занятий, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

#### **Предметные результаты:**

- владение навыками броска мяча в кольцо под разным углом (от щита и без),
- владение навыками ловли мяча одной рукой при встречном движении,
- смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, сверху),

- научиться выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход,
- смогут обводить соперника с изменением скорости,
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником,
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1),
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).

#### **Метапредметные результаты**

- будут уметь заполнять протокол игры,
- смогут оказать первую помощь при легких травмах,
- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку,
- работа по освоению инструкторских и судейских навыков.

#### **Личностные результаты**

- сформируют осознанное отношение к здоровому образу жизни,
- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях,
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня,
- научатся ставить самостоятельно цели и задачи с их достижением,
- развитие патриотизма и любви к российскому спорту в целом.

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и дисциплин</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>Зачет</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>402</b>	<b>Зачет</b>
	1   Общая физическая подготовка	72	
	2   Специальная физическая подготовка	75	
	3   Техническая подготовка	75	
	4   Тактическая подготовка	74	
	5   Психологическая подготовка	28	
	6   Тест-контроль двигательной и технической подготовленности	18	Положительная динамика показателей тестирования
	7   Соревнования, турниры, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности	60	Положительная динамика результатов турниров и соревнований
<b>ИТОГО:</b>		<b>432</b>	

## КОМПЛЕКСНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем программы	Год обучения, этапы обучения			Всего часов
		1год	2год	3год	
		Адаптация	Физк. оздор.	Спорт оздор.	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
	1.1.Техника безопасности на занятиях.	2	2	2	6
	1.2.Знаменитые баскетболисты в России и мире	1	1	1	3
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	3
	1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм	1	1	1	3
	1.5.Витамины	1	1	1	3
	1.6.Теоретические основы техники и тактики игры. Правила игры. Судейство.	1	1	1	3
	1.7. Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.	1	1	1	3
	1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки	1	1	1	3
	1.9.Устав Клуба. Правила внутреннего распорядка Клуба.	1	1	1	3
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>402</b>
	1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ с предметом и без; УГГ; комплексные, комбинированные упражнения, подвижные игры, эстафеты	24	24	24	72
	2.Специальная физическая подготовка: РСДК – силы, ловкости, координации и т.д.	25	25	25	75
	3.Техническая подготовка: стойки, передвижения, ведение, броски и комплексные, комбинированные упражнения.	25	24	26	75
	4.Тактическая подготовка: тактика игры индивидуальная, командная в защите, нападении, учебные игры	24	25	25	74
	5.Психологическая подготовка: релаксация, элементы ЭАТ, ИМТ	10	10	8	28
	6Тест-контроль Р.Д.П. и Р.Т.П.,	6	6	6	18
	7. Контрольные игры, соревнования, турниры, спартакиада	20	20	20	60
<b>3</b>	<b>ИТОГО: (теория+практика)</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>432</b>

### Сокращения:

-ОФП – общая физическая подготовка

-ОРУ - общеразвивающие упражнения

-Р.Д.П. – развитие двигательной подготовленности

-ЭАТ – элементы аутогенной тренировки

-СФП – специальная физическая подготовка

-РСДК – развитие специальных двигательных качеств

-Т.Т.П. – технико-тактическая подготовка

-ИМТ – элементы идеомоторной тренировки



### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	1.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
3 год	1.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята  
педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Д.А. Петрук  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**Баскетбол 11 а класс**

4 часа в неделю/ 144 часа в год  
1 год обучения

Программа рассчитана на детей 15 - 17 лет  
Срок реализации программы: 3 год

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Афанасьева Н.А.

Санкт-Петербург  
2021

## Рабочая программа

**Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:** Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность по теме баскетбол с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

### Задачи:

#### Обучающие:

- правила личной гигиены
- правила оказания первой помощи
- способы самоконтроля
- правила проведения соревнований
- технику выполнения технических действий
- основные этапы Олимпийского движения
- освоение знаний о баскетболе, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- освоение технических навыков игры в баскетбол

#### Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- содействие гармоничному физическому развитию

#### Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений
- развитие основных двигательных качеств: быстроты, координации ловкости, выносливости, гибкости, а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления)

#### Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

### Содержание.

#### Водное занятие:

Инструкция по правилам безопасного поведения в спортивном зале и на спортивных площадках лица во время занятий физической культурой и спортом.

Соблюдение правил личной гигиены.

Сообщение плана работы на первый учебный год.

#### *Теоретическая подготовка:*

-Успехи сборной России по баскетболу, знаменитые Российские баскетболисты

- Соблюдение правил личной гигиены в режиме дня, способы закаливания, оказание первой помощи, навыки самоконтроля. Простейшие правила баскетбола.

#### *Общая физическая подготовка:*

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на снарядах – висы, упоры подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения со скакалкой.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатка с согнутыми ногами.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением на 30 м, Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м.

Бег с низкого старта 30 м, Эстафетный бег с этапами до 40 м. Метание малого мяча с места в стену.

5. *Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, футбол.

6. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

#### ***Специальная физическая подготовка:***

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста

лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки

пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

#### ***Техническая подготовка:***

Высокая, средняя, низкая стойка баскетболиста, положение рук и ног при выполнении защитной стойки баскетболиста, положение рук и ног при выполнении передачи и ловли мяча, подбрасывание и ловля мяча из различных исходных положений, передачи и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча сидя на полу, у стены, лёжа на полу в парах. Ведение мяча левой правой рукой на месте, сидя на полу, приседая и вставая, в шаге, в прыжках на левой правой ноге, в ходьбе в приседе, в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с заданных точек, после ведения, после приседания, подкручивание мяча кистью, бросок мяча в заданную точку.

#### ***Тактическая подготовка:***

Понятие о разметке баскетбольной площадки, разучить элементарные правила баскетбола, понятие о нарушении правил игры, расположение игроков по зонам, понятие «отрыв», индивидуальные действия в защите и нападении.

#### ***Интегральная подготовка:***

Чередование упражнений по технике и тактике, упражнения на переключение с технических действий на развитие физических качеств, чередование изученных технических приёмов - ведение мяча на передачу мяча, быстрое выполнение эстафеты с техническими приёмами, многократное выполнении передач мяча с выпрыгиваниями, поворотами, приседаниями.

#### ***Учебные игры:***

Учебные игры с установкой на игру (перемещения в стойке защитника, владение мячом одним игроком не более 5 сек.). Соревнования по подвижным играм. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок. Участие в соревнованиях на первенство лицея, спартакиаде проводимой Муниципальным округом «Малая Охта» (вне сетки часов).

#### ***Контрольные испытания:***

Контрольные испытания проводятся по общей и специальной подготовке в виде тестов, см. ниже таблицу.

**Итоговые занятия:** Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний – каникулярный период.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

**Личностные:**

- развиты физические качества: координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость
- реализация спортивного потенциала в процессе коллективной (или индивидуальной) работы
- сформирована позитивная самооценка своих физических возможностей
- участие учащихся в районных, городских соревнованиях, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других спортивных коллективов, что, безусловно, расширяет кругозор детей, физически развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию
- сформированы знания о правилах личной гигиены

**Метапредметные:**

- ориентируются в спортивном многообразии окружающей действительности,
- участвуют в спортивной жизни школы, города и др.
- продуктивно сотрудничают (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных спортивных задач;
- научены наблюдению за разнообразными явлениями жизни и спорта
- знают историю развития баскетбола, лучших баскетболистов России

**Предметные:**

- сформирован устойчивый интерес к спорту, здоровому образу жизни;
- сформировано общее понятие о значении спорта и физических нагрузок в жизни человека,
- сформированы элементарные умения и навыки игры в баскетбол

## Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта gordeichuk-tatyana@mail.ru	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	2				
3.	Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами.	2				
4.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
5.	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2				
6.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	2				
7.	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2				
8.	Вырывание мяча. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	2				
9.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2				
10.	Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
11.	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2				
12.	Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
13.	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки.	2				
14.	Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
15.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки.	2				
16.	Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
17.	Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд и назад.	2				

18.	Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Правила т/безопасности на занятиях. Развитие выносливости.	2				
19.	Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке.	2				
20.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей.	2				
21.	Совершенствование передач мяча: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке.	2				
22.	Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Развитие скоростных способностей.	2				
23.	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Совершенствование передач одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком).	2				
24.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
25.	Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	2				
26.	Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости.	2				
27.	ОФП. Совершенствование бросков мяча двумя руками. Броски в корзину двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски в корзину с отскоком и без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке.	2				
28.	Броски в корзину двумя руками (дальние, средние и ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
29.	Совершенствование бросков мяча одной рукой. Броски в корзину одной рукой сверху и одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места и в движении.	2				
30.	Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние и ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом и параллельно щиту. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
31.	Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка.	2				
32.	Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				

33.	Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон.СФП.	2				
34.	Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
35.	Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон.	2				
36.	Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
37.	Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
38.	Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
39.	Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Тактика нападения: Система быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2				
40.	Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Игра в баскетбол в численном большинстве и меньшинстве. Игра в баскетбол.	2				
41.	Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка.	2				
42.	Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
43.	Тактика защиты. Групповой отбор мяча: против тройки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2				
44.	Тактика защиты. Групповой отбор мяча: против тройки, против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2				
45.	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Игра в баскетбол.	2				
46.	Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Игра в баскетбол.	2				
48.	Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
49.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча (совершенствование). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	2				



50.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	2				
51.	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Игра в баскетбол.	2				
52.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
53.	Техника нападения. Стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами.	2				
54.	Техника нападения. Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами. Остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2				
55.	Техника нападения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Игра в баскетбол.	2				
56.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2				
57.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2				
58.	Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Игра в баскетбол.	2				
59.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
60.	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Игра в баскетбол.	2				
61.	Применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, действие одного защитника против двух нападающих. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
62.	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами. Игра в баскетбол.	2				
63.	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник». Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
64.	Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра в баскетбол.	2				
65.	Позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.	2				

	Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.					
66.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
67.	Тактика защиты. Выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2				
68.	ОФП. Противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2				
69.	Противодействия при бросках в корзину. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2				
70.	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление.	2				
71.	Применение изученных технических приемов при игре в баскетбол. Игра в баскетбол.	2				
72.	Применение изученных технических приемов при игре в баскетбол. Игра в баскетбол.	2				
	Итого:	144 ч.				

### Контрольно-переводные нормативы первого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,7	8,0	8,4	8,5	8,9	9,5
Прыжок в длину с места /см/	210	190	170	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	6	3	13	9	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	24	21	18	25	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Бросок по кольцу	5/5	5/4	5/3	5/4	5/3	5/2

## **Рабочая программа**

**Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:** Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- овладение системой знаний о правилах соревнований по баскетболу; приобретение опыта организации самостоятельных занятий подвижными играми и игры баскетбол;
- расширение опыта контролировать физическую нагрузку, определять ее воздействие на организм;
- формирование умений выполнять комплекс упражнений с мячом; уметь выполнять технику ведения, передач и броска мяча в кольцо;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную так и индивидуальную;
- формирование умений объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- овладение приемами проведения подвижных игр и судейства игры баскетбол.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию учащихся.

#### **Развивающиеся:**

- развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Воспитательные:**

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

## **Содержание программы**

### ***Вводное занятие***

Успехи сборной России по баскетболу, знаменитые Российские баскетболисты.  
Инструкция по правилам безопасного поведения в спортивном зале и на спортивных площадках лицея во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены  
Сообщение плана работы на третий учебный год.

### ***Общая физическая подготовка***

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на снарядах – висы, упоры подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения со скакалкой.

3. *Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя и лежа на спине

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатка с согнутыми ногами.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением на 30 м, Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м.

Бег с низкого старта 30 м, Эстафетный бег с этапами до 40 м. Метание малого мяча с места в стену.

5. *Спортивные игры.* Пионербол, ручной мяч, футбол.

6. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста

лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки

пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

### ***Техническая подготовка***

Высокая, средняя, низкая стойка баскетболиста, положение рук и ног при выполнении защитной стойки баскетболиста, положение рук и ног при выполнении передачи и ловли мяча, подбрасывание и ловля мяча из различных исходных положений, передачи и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча сидя на полу, у стены, лёжа на полу в парах. Ведение мяча левой правой рукой на месте, сидя на полу, приседая и вставая, в шаге, в прыжках на левой правой ноге, в ходьбе в приседе, в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с заданных точек, после ведения, после приседания, подкручивание мяча кистью, бросок мяча в заданную точку, бросок одной рукой от плечав прыжке, повороты на месте, вырывание мяча у пассивного противника, вырывание мяча у активного противника.

### ***Тактическая подготовка***

Понятие о разметке баскетбольной площадки, разучить элементарные правила баскетбола, понятие о нарушении правил игры, расположение игроков по зонам, понятие «отрыв», индивидуальные действия в защите и нападении, взаимодействия в защите и нападении, правила проведения соревнований.

### ***Учебные игры***

Учебные игры с установкой на игру (перемещения в стойке защитника, владение мячом одним игроком не более 5 сек.). Соревнования по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Участие в соревнованиях на первенство школы, района.

### **Контрольные испытания**

Контрольные испытания проводятся по общей и специальной подготовке в виде тестов, см. ниже таблицу.

### **Итоговые занятия**

Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний – каникулярный период.

### **Контрольно-переводные нормативы второго года обучения**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,6	8,0	8,3	8,4	9,0	9,4
Прыжок в длину с места /см/	215	200	190	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	10	7	5	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Штрафной бросок	5/4	5/3	5/2	5/3	5/2	5/1

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

#### **Предметные**

- основные линии на площадке
- основные правила игры в баскетбол, жесты судей
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями
- способы подсчета пульса
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями
- приобретение необходимой техники в перемещения, взаимодействиях, беге, прыжках, правильной технике падения а так же работы с мячом:
- броски в статике, динамике, с отклонением
- передача мяча, двумя руками, одной, по воздуху, с отскоком о паркет, скрытые, в воздухе
- ведение скоростное, контролируемое, низкое, со сменой направления

#### **Метапредметные**

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения
- оценивают правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения

- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- работают индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

### **Личностные**

- учащиеся стремятся проявлять коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной видов деятельности
- учащиеся бережно относятся к собственному здоровью , стремятся к безопасному образу жизни
- теоретические знания о баскетболе, его истории развития
- применение в жизни навыков здорового образа жизни
- участие в соревнованиях по баскетболу
- помощь в судействе соревнований по баскетболу

## Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. ОФП. Игра в баскетбол.	2		Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта <a href="mailto:gordeichuk-tatyana@mail.ru">gordeichuk-tatyana@mail.ru</a>	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам
2.	Правила баскетбола. Совершенствование техники передвижения при нападении. Игра в баскетбол.	2			
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Игра в баскетбол.	2			
4.	Контрольные испытания. Игра в баскетбол.	2			
5.	Личная гигиена. Передачи мяча в двойках, тройках. Техника передвижения приставными шагами. Игра в баскетбол.	2			
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра в баскетбол.	2			
7.	Индивидуальные действия при нападении. Игра в баскетбол.	2			
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Игра в баскетбол.	2			
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Игра в баскетбол.	2			
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Игра в баскетбол.	2			
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Игра в баскетбол.	2			

12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Игра в баскетбол.	2			
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Игра в баскетбол.	2			
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Игра в баскетбол.	2			
15.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2			
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Игра в баскетбол.	2			
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Игра в баскетбол.	2			
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Игра в баскетбол.	2			
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2			
20.	Контрольные испытания (тесты). Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2			
21.	Врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2			
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Игра в баскетбол.	2			
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Техника бросков: с точки, в 2 шага, штрафной бросок. ОФП. Игра в баскетбол.	2			



24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Игра в баскетбол.	2			
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Игра в баскетбол.	2			
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Игра в баскетбол.	2			
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Техника бросков: с точки, в 2 шага, штрафной бросок. ОФП. Игра в баскетбол.	2			
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2			
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Игра в баскетбол.	2			
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Игра в баскетбол.	2			
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Игра в баскетбол.	2			
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Игра в баскетбол.	2			
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами. Игра в баскетбол.	2			
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Игра в баскетбол.	2			
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.	2			
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Игра в баскетбол.	2			

37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Игра в баскетбол.	2			
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Игра в баскетбол.	2			
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2			
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Игра в баскетбол.	2			
41.	Контрольные испытания. Игра в баскетбол.	2			
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Игра в баскетбол.	2			
43.	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление. Игра в баскетбол.	2			
44.	ОФП. Нападение быстрым прорывом. Техника бросков. Игра в баскетбол.	2			
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Зонная защита. Игра в баскетбол.	2			
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра в баскетбол.	2			
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Игра в баскетбол.	2			
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2			
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Игра в баскетбол.	2			
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра в баскетбол.	2			
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Игра в баскетбол.	2			
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП. Игра в баскетбол.	2			

53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2			
54.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Игра в баскетбол.	2			
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Игра в баскетбол.	2			
56.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Игра в баскетбол.	2			
57.	Совершенствование техники ведения мяча. Броски с различных положений. Игра в баскетбол.	2			
58.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). ОФП. Игра в баскетбол.	2			
59.	Правила игры и методика судейства. Игра в баскетбол.	2			
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. Игра в баскетбол.	2			
61.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Игра в баскетбол.	2			
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Противодействия при бросках в корзину. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2			
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.	2			
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.	2			
65.	Совершенствование техники бросков мяча. Игра в баскетбол.	2			
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Игра в баскетбол.	2			
67.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Игра в баскетбол.	2			
68.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра в баскетбол.	2			

69.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Игра в баскетбол.	2			
70.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Игра в баскетбол.	2			
71.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2			
72.	Совершенствование технических приемов. Игра в баскетбол.	2			
	Итого:	144			

## Рабочая программа

**Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:** Создание условий для раскрытия присущих каждому воспитаннику задатков и способностей, необходимых не только в игровой, но и в повседневной деятельности развития, посредством занятий баскетболом. Активное привлечение к соревновательной деятельности.

### Задачи:

#### Обучающие:

- овладение системы знаний о правилах игры в баскетбол и правилах соревнований; приобретение опыта организации самостоятельных занятий подвижными играми и игры баскетбол; освоение знаний о баскетболе, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение технических навыков игры в баскетбол;
- расширение опыта контролировать физическую нагрузку, определять ее воздействие на организм;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную так и индивидуальную;
- формирование умений объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- овладение приемами проведения подвижных игр и судейства игры баскетбол;
- достижение уровня спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей.

#### Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию учащихся.

#### Развивающиеся:

- развитие специальных физических качеств
- развитие умственных и физических способностей.
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

#### Воспитательные:

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели
- популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.
- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения

## Содержание.

### *Вводное занятие:*

Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом, требования к одежде и обуви на занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены. План работы на четвертый учебный год.

### *Теоретическая подготовка:*

Соблюдение правил личной гигиены в режиме дня, способы закаливания, оказание первой помощи, навыки самоконтроля, соблюдение правил безопасного поведения в

спортивном зале и на спортивных площадках лица во время занятий физической культурой и спортом, официальные правила ФИБА.

#### **Общая физическая подготовка:**

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на снарядах – висы, упоры подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения со скакалкой.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты назад в группировке и согнувшись, в стойку на лопатках. Стойка на лопатка с согнутыми ногами.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 30 м, Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м.

Бег с низкого старта 30 м, Эстафетный бег с этапами до 40 м. Метание малого мяча с места в стену.

5. Спортивные игры. Пионербол, ручной мяч, футбол.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

#### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдгонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

#### **Техническая подготовка:**

Высокая, средняя, низкая стойка баскетболиста, положение рук и ног при выполнении защитной стойки баскетболиста, положение рук и ног при выполнении передачи и ловли мяча, подбрасывание и ловля мяча из различных исходных положений, передачи и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча сидя на полу, у стены, лёжа на полу в парах. Ведение мяча левой правой рукой на месте, сидя на полу, приседая и вставая, в шаге, в прыжках на левой правой ноге, в ходьбе в приседе, в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с заданных точек, после ведения, после приседания, подкручивание мяча кистью, бросок мяча в заданную точку, бросок одной рукой от плечев прыжке, повороты на месте, ловля катящегося мяча, ловля в прах и тройках, ведения мяча с обводкой пассивного и активного защитника.

#### **Тактическая подготовка:**

Понятие о разметке баскетбольной площадки, разучить элементарные правила баскетбола, понятие о нарушении правил игры, расположение игроков по зонам, понятие

«отрыв», индивидуальные действия в защите и нападении, взаимодействия в защите и нападении, правила проведения соревнований, быстрое нападение прорывом, быстрое нападение, индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч непопавший в корзину.

**Интегральная подготовка:**

Чередование упражнений по технике и тактике, упражнения на переключение с технических действий на развитие физических качеств, чередование изученных технических приёмов - ведение мяча на передачу мяча, быстрое выполнение эстафеты с техническими приёмами, многократное выполнении передач мяча с выпрыгиваниями, поворотами, приседаниями.

**Учебные игры:**

Учебные игры с установкой на игру (перемещения в стойке защитника, владение мячом одним игроком не более 5 сек.).

Соревнования по подвижным играм. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Участие в соревнованиях на первенство школы, района.

**Контрольные испытания:**

Контрольные испытания проводятся по общей и специальной подготовке в виде тестов, см. ниже таблицу.

**Итоговые занятия:**

Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний – каникулярный период.

**Календарно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения план/факт		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. ОФП. Игра в баскетбол.	2			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта <a href="mailto:gordeichuk-tatyana@mail.ru">gordeichuk-tatyana@mail.ru</a>	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Правила баскетбола. Совершенствование техники передвижения при нападении. Игра в баскетбол.	2				
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Различные передачи мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол.	2				
4.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Игра в баскетбол.	2				
5.	Личная гигиена. Передачи мяча в двойках, тройках. Техника передвижения приставными шагами. Игра в баскетбол.	2				
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Вырывание мяча. Игра в баскетбол.	2				
7.	Индивидуальные действия при нападении. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Игра в баскетбол.	2				
8.	Самоконтроль. Передвижение в защитной стойке с мячом:- лицом, спиной вперед попеременно -приставными шагами в различных направлениях по сигналу и без сигнала ОФП. Игра в баскетбол.	2				

9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Игра в баскетбол.	2				
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Броски мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол.	2				
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Ловля мяча, переданного партнером в различных направлениях на расстояние 3-4 метра. Игра в баскетбол.	2				
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Игра в баскетбол.	2				
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Игра в баскетбол.	2				
14.	Ведение мяча с сопротивлением защитника в парах. Прессинг в коридоре 3 м. Игра в баскетбол.	2				
15.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	2				
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Игра в баскетбол.	2				
17.	Тактические взаимодействия в зонном прессинге. Прессинг 3х3 по всей площадке, 4-й защитник начинает оборону от средней линии Игра в баскетбол.	2				
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Игра в баскетбол.	2				
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2				
20.	Контрольные испытания (тесты). Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2				
21.	Врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2				
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Игра в баскетбол.	2				
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Техника бросков: с точки, в 2 шага, штрафной бросок. ОФП. Игра в баскетбол.	2				
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Игра в баскетбол.	2				
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Игра в баскетбол.	2				
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Игра в баскетбол.	2				



27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Техника бросков: с точки, в 2 шага, штрафной бросок. ОФП. Игра в баскетбол.	2				
28.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Игра в баскетбол.	2				
29.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2				
30.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Игра в баскетбол.	2				
31.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Игра в баскетбол.	2				
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Игра в баскетбол.	2				
33.	Командные действия в нападении. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2				
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Игра в баскетбол.	2				
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.	2				
36.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Игра в баскетбол.	2				
37.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Игра в баскетбол.	2				
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Игра в баскетбол.	2				
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2				
40.	Контрольные испытания. Игра в баскетбол.	2				
41.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Игра в баскетбол.	2				
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Игра в баскетбол.	2				
43.	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление. Игра в баскетбол.	2				
44.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Зонная защита. Игра в баскетбол.	2				
45.	ОФП. Нападение быстрым прорывом. Техника бросков. Игра в баскетбол.	2				
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра в баскетбол.	2				
47.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2				
48.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Игра в баскетбол.	2				

49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Игра в баскетбол.	2				
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра в баскетбол.	2				
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Игра в баскетбол.	2				
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП. Игра в баскетбол.	2				
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Игра в баскетбол.	2				
54.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Игра в баскетбол.	2				
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Игра в баскетбол.	2				
56.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Игра в баскетбол.	2				
57.	Совершенствование техники ведения мяча. Броски с различных положений. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2				
58.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). ОФП. Игра в баскетбол.	2				
59.	Правила игры и методика судейства. Техника заслона. Игра в баскетбол.	2				
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. Игра в баскетбол.	2				
61.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2				
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Противодействия при бросках в корзину. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2				
63.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Игра в баскетбол.	2				
64.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2				
65.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Игра в баскетбол.	2				
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Игра в баскетбол.	2				
67.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Игра в баскетбол.	2				
68.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра в баскетбол.	2				
69.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Игра в баскетбол.	2				
70.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Игра в баскетбол.	2				

71.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2				
72.	Совершенствование технических приемов. Игра в баскетбол.	2				
	Итого:	144 ч.				

### Ожидаемые результаты 3 года обучения:

#### Предметные

- приобретены знания о правилах игры в баскетбол, жесты судей
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями
- знают способы подсчета пульса
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

#### Метапредметные

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения
- оценивают правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- работают индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

#### Личностные

- укрепление мышечного корсета, развитая дыхательная система
- сформированы теоретические знания о баскетболе, его истории развития
- применение в жизни навыков здорового образа жизни
- участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня
- помощь в судействе соревнований по баскетболу

### Контрольно-переводные нормативы третьего года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,6	7,9	8,2	8,4	9,0	9,4
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Штрафной бросок	5/4	5/3	5/2	5/3	5/2	5/1

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Систематические занятия спортивной игрой баскетбол ставят целью оздоровление, поддержание и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и нравственное воспитание детей, подростков и молодежи в разновозрастных и разноуровневых группах секции баскетбола.

Освоение спортивной игры баскетбол происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и совершенствования их. Таким образом, обучение и тренировка составляют две стороны единого педагогического процесса.

Углубленное изучение образовательной области физической культуры спортивной игры баскетбол это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на оздоровление организма, достижения высоких спортивных результатов, основная направленность которого состоит в воспитании и подготовке воспитанников к общественно полезной деятельности в социуме.

### **Образовательный процесс**

Подготовка к достижению результатов в спортивной игре баскетбол осуществляется посредством образовательного процесса. Его основное назначение состоит в том, чтобы обеспечить решение задач физического воспитания с помощью избранного вида спорта - спортивной игры баскетбол.

Достижение высоких результатов всегда связано с рядом объективных трудностей. В баскетболе, где результат имеет многофакторный характер, эти трудности многочисленны и разнообразны.

По мере роста спортивной подготовленности воспитанников изменяется содержание учебного процесса. На первом этапе, когда научиться основам спортивной игры баскетбол изъявили желание «неумеющие», состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебного процесса. Для этого знакомят с игрой по упрощенным правилам, воспитывают двигательные качества и навыки. *Это этапы адаптационный и физкультурно-оздоровительный.* Его назначение обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующая ступень – *этап спортивно-оздоровительный* - этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивающих достижения высоких результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

*Главная задача тренера-преподавателя* раскрыть присущие каждому воспитаннику задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной деятельности. Индивидуальный подход обеспечивает влияние, формирующее нравственные черты характера. Конечная цель этого длительного и достаточно сложного процесса – воспитание гармоничной личности, способной к яркому творческому самовыражению.

### **Основные формы занятий, планируемых по темам.**

Классической, основной формой является занятие, состоящий из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В образовательном процессе так же используются разновидности форм занятий:

- групповые теоретические занятия
- индивидуально-групповые теоретические занятия
- групповые учебно-тренировочные занятия
- индивидуально-групповые занятия
- учебно-игровые занятия
- контрольно-игровые занятия
- товарищеские и матчевые встречи
- соревнования различного масштаба

### **Основные принципы обучения.**

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать общие педагогические и биологические закономерности, присущие процессу физического воспитания. основополагающее значение имеют общепедагогические принципы.

- *Принцип воспитывающего обучения.* В системе образования спортивные игры, в частности баскетбол, рассматриваются как средство всестороннего развития и нравственного воспитания занимающихся, поэтому в процессе занятий используют такие

средства и методы, которые влияют на формирование мировоззрения, идейной убежденности и высоких нравственных качеств личности воспитанников.

- *Принцип сознательности и активности* тесно связан с принципом воспитывающего обучения. Суть его составляет сознательность и заинтересованность занимающихся. Понимание целей и задач, содержания изучаемого материала предопределяет активное участие воспитанников. В результате активизируются процессы самообучения и самовоспитания, в значительной мере повышающие эффективность учебно-тренировочных занятий.
- *Принцип наглядности* имеет непосредственное отношение к процессу обучения. Наглядность ускоряет создание представлений и тем самым облегчает процесс усвоения. Через зрительный анализатор в процессе занятий баскетболом воспринимается до 90% всей информации. Поэтому использование этого канала в обучении вполне оправдано. Помимо показа используется разнообразная демонстрационная техника, в том числе и видео.
- *Принцип доступности* проявляется в правильном распределении изучаемого материала на весь период обучения (на все 3 этапа) и совершенствования. Возможности занимающихся в разноуровневых и разновозрастных группах всегда в овладении новым материалом ограничены; они в состоянии хорошо освоить только то, что соответствует уровню их состояния здоровья и подготовленности. Поэтому процесс обучения напоминает движение по ступенькам лестницы. Каждый новый шаг делается только после того, как предыдущее хорошо освоено и, занимающиеся готовы идти дальше.
- *Принцип систематичности* заключается в необходимости изложения учебного материала в определенной системе и последовательности. Хаотичное преподнесение учебного материала замедляет ход обучения и делает его малоинтересным и скучным. В спортивной игре баскетбол с ее сложным содержанием важно построить процесс обучения таким образом, чтобы вначале изучить основы игры, а затем уже потом осваивать различные элементы, продвигаясь от более важных, к менее важным. Такая система изучения учебного материала позволяет своевременно подготовить воспитанников к участию в соревнованиях, а затем из года в год обогащать их игровой арсенал.
- *Принцип всесторонности* заложен в основе всей системы подготовки в спортивной игре баскетбол. Необходимость такого подхода диктуется не только общими задачами углубленного изучения образовательной области физической культуры баскетбол, но и характером игровой деятельности, а вернее ее неопределенностью и приближенностью к жизненным условиям и обстоятельствам.
- *Принцип непрерывности* в использовании систематических физических нагрузок, что позволяет суммировать эффект учебных занятий, непрерывность использования тренировочных нагрузок одновременно предполагает не только восстановление и возможность повторного применения нагрузок, но и прогрессивное совершенствование функциональной деятельности растущего организма воспитанников.

### ***Основные принципы планирования и контроля учебных занятий***

- На адаптационном и оздоровительном этапе, идет постепенное привыкание к постепенно-возрастающим, строго дозируемым нагрузкам в соответствии с состоянием здоровья и возрастными особенностями воспитанников. Эффективность учебного процесса всецело определяется методикой и организацией занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются на занятиях на адаптационном этапе, какова методика и как организован образовательный процесс, зависит и оздоровительный результат, степень восстановления функций организма, способность организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.
- На спортивно-оздоровительном этапе идет неуклонное соблюдение принципа постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетнего углубленного обучения баскетболу.
- На всех этапах обучения – правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание состояние физического здоровья, периоды полового созревания, индивидуальные и интеллектуальные особенности воспитанников.
- На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем О.Ф.П, С.Ф.П, технико-тактической, соревновательной и теоретической подготовленности воспитанников с учетом периодизации подготовки.

- В управлении подготовкой и подведении итогов обучения воспитанников эффективной является система тестов и результаты соревнований различного уровня

### ***Основные методы и приемы обучения.***

В процессе изучения области физической культуры спортивной игры баскетбол применяются методы обучения. Это наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у занимающихся необходимые умения, навыки и передает им свои знания. Методы обучения применяются при разучивании нового учебного материала. Сюда входит овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками.

В образовательном процессе обучения баскетболу используются три основные группы методов обучения – словесные, наглядные и практические, избираются они в зависимости от задач, которые необходимо решать, и конкретных условий образовательного процесса. В качестве определяющих моментов здесь выступает возраст, пол, уровень общей и индивидуальной подготовленности. Для каждого тренера-преподавателя очень важно не только знать и правильно выбрать момент для их применения, но и, самое главное, уметь правильно воспользоваться ими на практике.

- ***Методы показа и демонстрации:*** позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким и образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе необходимо обратить внимание обучаемых на те положения, которые существенны для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ.

- ***Метод слова:*** относится к числу наиболее широко используемых. Он обеспечивает формирование детального образа действий, поскольку раскрывает внутренние механизмы изучаемого явления, которое удастся выявить при наблюдении. Назначение объяснения – дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа, тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляется память и процессы мышления.

- ***Метод упражнения:*** предполагает изучение и закрепление нового и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь от избранного метода разучивания. Чтобы овладеть каким либо действием его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения, закрепить.

***Принципиальная схема разучивания игровых приемов построена*** в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- ***На первом этапе,*** когда в отделах головного мозга устанавливаются функциональные связи, исключительно важно создать правильную установку и таким образом способствовать быстрому замыканию нервных связей, этому соответствует ***этап формирования двигательных представлений,*** на котором используются методы объяснения и показа. Здесь важно воссоздать ситуацию, для которой типична изучаемая двигательная реакция.

- ***Следующий этап*** – первичное освоение. Быстрота закрепления зависит от концентрации внимания на разучиваемом действии. Для этого его выполняют в облегченных условиях – без того фона, которому соответствует то же действие в игре.

- ***Дальнейший этап*** соответствует фазе концентрации нервных процессов. Он позволяет перейти к овладению в постепенно усложненных условиях. Резкий переход к игре вызывает нарушения нервных процессов и разрушение навыка. На этом этапе постепенно условия закрепления навыков подводятся к игровым. Пока же их отличает степень противодействия, эмоциональная насыщенность.

- ***Следующий этап*** позволяет завершить формирование навыка. Теперь главенствующее место занимает тактика его применения. Ответный характер игровых действий требует, чтобы занимающиеся знали, что и когда им нужно делать. На первых этапах обучения они осваивают назначение каждого приема и технику выполнения, учатся правильно его применять

- ***Последний этап*** формирования навыка – его тонкая дифференциация. Навык должен стать устойчивым и вместе с тем оставаться гибким. Постепенно совершенствуясь, он автоматизируется и становится устойчивым к сбивающим факторам. Приобретаются такие же качества непосредственно при участии в соревнованиях. Психологическое напряжение соревновательной борьбы практически не моделируется в условиях тренировки. Отсутствие стрессовых ситуаций, свойственных соревнованию, мешают навыку приобрести нужную степень адаптации к условиям применения.

В спортивной игре баскетбол обучение не заканчивается с выходом на старт. Оно продолжается и после начала соревнований.

### **Основные методы тренировочного процесса.**

Конечная цель спортивно-оздоровительной тренировки – подготовка воспитанников к достижению высоких результатов в избранной спортивной игре баскетбол, возможность реализации цели прежде всего, обуславливается способностью организма воспитанника переносить большие нагрузки и сохранять при этом высокий уровень сенсомоторной психической деятельности. Поэтому в основе тренировки лежит совершенствование функциональных и двигательных возможностей организма, являющихся результатом его адаптации к условиям приближенным к соревновательным и условиям соревновательной деятельности.

Под воздействием систематических занятий и, главным образом в результате использования различных игровых упражнений происходят значительные изменения в деятельности организма. Дети, занимающиеся в секции баскетбола, опережают своих не занимающихся сверстников по многим параметрам.

В качестве главного фактора адаптационных перестроек выступает физическая нагрузка. Чтобы получить необходимый эффект при применении нагрузок, нужно точно знать, какие изменения они вызывают в растущем организме юных спортсменов. Для этого следует строго контролировать ее срочный и отдаленный (кумулятивный) эффект воздействия, зная срочный эффект, можно правильно дозировать нагрузку; отдаленные результаты позволяют судить о правильном построении тренировочного занятия, рациональности подбора средств и методов их проведения.

Всякая нагрузка классифицируется по признаку сложности, величины объема и интенсивности. Каждое из этих слагаемых в какой-то мере определяет общий эффект тренировочной нагрузки, но более всего он зависит от метода, используемого при проведении физического упражнения. Различают методы воспитания двигательных качеств и морально-волевых, психологических качеств.

### **Методы воспитания двигательных качеств**

Спортивная игра баскетбол одна из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. И для воспитания важнейших качеств используются типичные для этих видов средства и методы. Наилучших результатов можно добиться, только применяя весь комплекс методов.

<b>Методы воспитания двигательных качеств</b>	
<b>Название метода</b>	<b>Характеристика, отличие, применение</b>
<i>Равномерный метод</i>	- или длительной непрерывной работы -используется для воспитания аэробной выносливости
<i>Переменный метод</i>	-отличается от равномерного метода лишь характером длительно выполняемой работы; -он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера -наиболее типичный представитель упражнений такого характера – сама игра
<i>Повторный метод</i>	-это разновидность прерывистой работы, имеющей место в спортивных играх, подвижные и народные игры -он используется при воспитании быстроты, силы и скоростной выносливости
<i>Интервальный метод</i>	-представляет типичную разновидность прерывистой работы -отличается от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха, причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться -этот метод наиболее пригоден для воспитания скоростной силы и выносливости -позволяет совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает к действиям при больших величинах кислородного долга
<b>Примечание</b>	<i>В отличие от традиционных форм построения интервального тренировочного занятия в спортивной игре баскетбол шире применяют вариативные формы интервальной работы, в том числе саму игру, построенную по этому принципу.</i>

<i>Максимальной интенсивности</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-этот метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и очень осторожно с установкой действовать до отказа (если позволяет здоровье и состояние тренированности организма)</li> <li>-он способствует воспитанию максимальной силы и способности к работе большой мощности</li> <li>-рассчитан на подготовленный контингент занимающихся с его помощью совершенствуют анаэробные процессы и скоростно-силовые качества (например, прыжковую выносливость)</li> </ul>
<i>Сопряженный метод</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-особенно важен, поскольку позволяет воспитывать двигательные качества одновременно с обучением и совершенствованием технико-тактических действий</li> <li>-с его помощью навыки воспитанника становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях</li> <li>-навыки становятся более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления</li> <li>-навыки становятся эффективными благодаря совершенствованию координационных механизмов</li> </ul>
<i>Круговой метод</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представляет самостоятельно организационно- методическую форму, используемую для воспитания одновременно нескольких качеств, а в отдельных случаях и совершенствования специальных навыков</li> <li>-его достоинство высокая интенсивность, разнообразие прерывистый характер, работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности</li> <li>-этот метод используется в самых разнообразных модификациях, суть которых состоит в приближении характера работы к специфике игры</li> <li>-можно применять традиционную форму этого метода и круговую тренировку сопряженного характера, которая позволяет совершенствовать различные качества и навыки, технику и тактику</li> <li>-использование кругового метода экономит учебное время, интенсифицирует учебный процесс, способствует комплексному развитию двигательных качеств в сочетании со специальными двигательными навыками</li> </ul>

### ***Методы воспитания морально-волевых и психологических качеств***

Эти методы составляют особую группу, приобретающую все большее значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. Личность баскетболиста, в конечном счете, оказывается решающим фактором при достижении им высоких результатов.

При углубленном изучении спортивной игры баскетбол используют традиционные в воспитательной работе методы, при этом каждый из них привносят особенности, связанные со спецификой игровой деятельности и жизненных ситуаций.

<b><i>Методы воспитания морально - волевых и психологических качеств</i></b>	
<b><i>Название метода</i></b>	<b><i>Характеристика, отличие, применение</i></b>
<i>Убеждения и разъяснения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-позволяет формировать у воспитанника умение правильно оценивать свои поступки, дисциплину, сознавать определенное отношение к явлениям повседневной жизни и, в конечном счете, помогают становлению его нравственных убеждений</li> <li>-сила таких разъяснений прямопропорциональна авторитету, которым пользуется тренер-преподаватель у своего ученика</li> <li>-большим воздействием обладает сила примера, в отдельных случаях самым убедительным оказывается личный пример тренера-преподавателя</li> </ul>
<i>Поощрение</i>	-помогает формировать привычку к положительному поведению и



	<p>добросовестное отношение к изучаемому материалу</p> <p>- в качестве поощрения используют одобрения, публичную похвалу, награждение и т.д.</p> <p>- в поощрении более всего нуждаются дети и юные спортсмены</p>
<i>Метод группового воздействия</i>	<p>- широко применяют в спортивной игре баскетбол, поскольку характер игровой деятельности коллективный</p> <p>- мнение коллектива оказывает исключительное влияние на формирование личности в игре и в жизни</p>
<i>Самостоятельное выполнение заданий</i>	<p>- как метод воспитания дисциплинированности, настойчивости, исполнительности, ответственности за порученное дело</p> <p>зарекомендовал себя при работе с детьми, подростками и молодежью в разновозрастных и разноуровневых группах секции баскетбола</p> <p>- задания могут носить разнообразный характер – от самостоятельного выполнения индивидуального задания до, выполнения какого либо поручения тренера-преподавателя или команды</p>
<i>Метод самовнушения</i>	<p>- позволяет воспитывать юному спортсмену в себе выдержку, смелость, настойчивость, хладнокровие</p> <p>- это помогает в жизни, тренировках, соревнованиях, уменьшает психическое напряжение и позволяет полнее раскрыть свои возможности</p>
<i>Приучение к повышенной трудности упражнений</i>	<p>- используется систематически для воспитания характера</p> <p>- это закаляет волю, помогает воспитанникам научиться сосредотачиваться, мобилизоваться в различных условиях и ситуациях</p> <p>- привыкнув к таким условиям на тренировочных занятиях, воспитанники никогда не отступит перед трудностями в жизни и на соревнованиях, сумеют их преодолеть и вести активную борьбу</p>
<i>Метод ситуационной тренировки</i>	<p>- широко используется в практике спортивной игры в баскетбол, создавая на тренировочных занятиях ситуации, в которых предстоит соревноваться, тренеры-преподаватели добиваются психологической адаптации своих учеников, что позволяет таким образом воспитывать нужные реакции и формы поведения</p> <p>- новизна обстановки соревнований уже не будет мешать воспитанникам выступать на уровне своих возможностей.</p>

#### **Форма итоговой аттестации:**

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.

Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *промежуточная* (ноябрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий;
- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом;
- Участие в соревнованиях.

#### **Формой подведения итогов реализации программы являются:**

- сдача контрольных нормативов;
- контрольные и товарищеские игры;
- конкурсы на лучшего игрока,
- соревнования на первенство муниципального образования Сестрорецка и Санкт-Петербурга.

#### **Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

**Вводный инструктаж.** Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основные правила.

Самостоятельная работа - просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс- диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

## Баскетбол.

**Стойки игрока. Перемещение** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Теория: просмотр фотографий, слайдов, картин. Цветовые решения и композиция.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс - диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

**Ловля и передача мяча** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

**Ведение мяча** в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

**Броски одной и двумя руками** с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Движения без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

**Развитие двигательных качеств** упражнения для развития специального равновесия и ориентации в пространстве, для развития ловкости и гибкости, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития скорости.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

**Итоговое занятие.** Теория: конечный контроль усвоения знаний, умений и навыков

Практика: «Игры»

Самостоятельная работа: прохождение викторины « Баскетбол» на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru).

### Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через сайт ОУ 324 - раздел дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, [info@school324.ru](mailto:info@school324.ru)

Разделы	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	очно по ктп	Словесные, наглядные, практические, игровые	Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> - <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Изучение правил техники безопасного поведения по программе «Баскетбол». Краткое описание правил безопасного поведения.	фотоотчет
	очно	По КТП	Мультимедийные презентации по	Текущий

Стойки игрока. Перемещение.	дистанционно	Словесные, наглядные, практические, игровые	теме. Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> , <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	контроль-наблюдение
	Самостоятельная работа		Правила организации игры. Основные стойки.	фотоотчет
Ловля и передача мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов ловли и передачи в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> , <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	Фотоотчет
Ведение мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов ведения в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточный контроль (декабрь)
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> , <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Броски одной и двумя руками	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов бросков в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> , <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Развитие двигательных качеств	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники упражнений на развитие двигательных качеств, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточный контроль (апрель)

	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная тренировка на уличных спортивных площадках.	
Итоговое занятие	очно	По КТП наглядные, практические, игровые	Викторина «Баскетбол»	Результаты участия в викторине
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, <a href="mailto:info@school324.ru">info@school324.ru</a> <a href="https://disk.yandex.ru/client/disk">https://disk.yandex.ru/client/disk</a> «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Прохождение викторины «Спортивные игры»	

### УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

1. Спортивный зал школы №324, площадь зала – 24х12 м.кв.
2. Набор сеток для колец баскетбола и стрит-бола
3. Мячи тренировочные
4. Мячи игровые
5. Гимнастические стенки
6. Гимнастические скамейки – 5шт
7. Скакалки 12шт.
8. Гимнастические палки 12 шт.
9. Гантели
10. Штанга
11. Столы теннисные – 2шт.
12. Маты гимнастические
13. Аптечка

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

- Е.Р. Яхонтов - «Баскетбол» СПб 2002г.
- А.Я. Гомельский - «Энциклопедия баскетбола от Гомельского» М., 2002г.
- Д. Дрют – Баскетбол /Пер. с англ.; Д. Дрют и П. Мейсон – М., 2002г/
- «Официальные баскетбольные правила» - Международная Федерация баскетбола 2006г.

Для учащихся:

- «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
- «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
- «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
- «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
- [spo.1september.ru](http://spo.1september.ru), [w.w.w.fizky-lt-ura.ru](http://w.w.w.fizky-lt-ura.ru), [spo.1september.ru](http://spo.1september.ru).
- Интернет ресурсы