

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чайковская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МКОУ Чайковская СОШ
Протокол №1 от 26 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
МКОУ Чайковская СОШ
Г.К.Измалкова
Приказ № 155 от 26.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕ-
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый

Разработчик:

Беляева Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для всех и каждого» разработана на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242);
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 (далее - СП);
- Уставом школы

Направленность программы

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию школьника, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и средство повышения умственной работоспособности, снятия утомления, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, чувство долга, умение подчинять личные интересы коллективу, работать в команде.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движения, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 13-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для учащихся 7-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности, готовой к трудовой деятельности.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительной особенностью программы является:

- направленность на совершенствование умений, полученных на уроках физической культуры;
- углубление знаний о баскетболе, собственном организме и способах его укрепления, полученных на уроках биологии и физкультуры;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 13-17 лет, обучающихся 7-11 классов.

Разновозрастной состав обучающихся, участвующих в реализации программы, позволяет организовать работу в группах и легче усвоить материал.

Количество детей в подгруппе 15 человек осуществляется через свободный выбор учащихся.

Срок реализации программы

1 год обучения: 34 часа, 1 раз в неделю;

Дата начала реализации программы: 01.09.2022;

Дата окончания реализации программы: 31.05.2023;

Форма обучения: очная

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю с режимом: 1 академический час.

Особенности организации образовательного процесса – осуществляется в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах постоянного состава. Занятия проводятся полным составом объединения, но в зависимости от задания предполагает работу в паре или группе, а также индивидуальные занятия.

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- Обеспечение разностороннего физического развития обучающихся;
- Создание условий для воспитания моральных и волевых качеств личности;
- Укрепление здоровья школьников.

Основными задачами программы являются:

- Познакомить обучающихся с необходимыми теоретическими знаниями;
- Научить юных баскетболистов основным приемам техники и тактики игры;
- Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Воспитывать у ребят волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, ответственность, навыки культурного поведения, чувство дружбы;
- Развивать мотивацию к познанию и самосовершенствованию;
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость;
- Привить обучающимся организаторские навыки.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность. Основная задача педагога дополнительного образования на занятиях по баскетболу состоит в умении правильно сочетать принципы обучения в зависимости от возраста учащихся и индивидуальных способностей усваивать учебный материал.

Ведущими **методами обучения** по данной программе являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении (рассказ, объяснение, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.п.);

- наглядные методы, применяемые главным образом в виде показа упражнений, помогающие создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались определенные навыки игры.

В основу методики физической подготовки по баскетболу положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

3. Содержание программы

3.1. Календарный учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<i>Вводное занятие.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Техника безопасности.	2	2	-	Опрос
2	Упражнения без мяча	10	2	8	Зачет

3	Упражнения с мячом	20	3	17	Контроль физической и технической подготовки (тестирование)
4	Техника владения мячом и противодействия.	16	3	13	Тестирование уровня освоения основных умений и навыков
5	Тактика игры.	8	2	6	Итог игры, личные результаты
6	Тактика нападения. Тактика защиты.	12	2	10	Тестирование уровня освоения навыков волейбола.
Итого		68	14	54	

3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувы).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

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

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

-с разной скоростью;

-в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.
Остановка в один шаг после ускорения.
Остановка в два шага после ускорения.
Повороты на месте.
Повороты в движении.
Имитация защитных действий против игрока нападения.
Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

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

3. Ведение мяча

На месте.
В движении шагом.
В движении бегом.
То же с изменением направления и скорости.
То же с изменением высоты отскока.
Правой и левой рукой поочередно на месте.
Правой и левой рукой поочередно в движении.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

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

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
Защитные действия при опеке игрока с мячом.
Перехват мяча.

Вырывание мяча.
Выбивание мяча.
Борьба за мяч после отскока от щита.
Быстрый прорыв.
Командные действия в защите.
Командные действия в нападении.
Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

3.3. Планируемый результат

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «**Баскетбол**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать простейшие правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- делать остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

**Программа предусматривает достижение
следующих результатов образования:**

•личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

•метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

•предметные результаты:

знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать простейшие правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- делать остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

3.4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Год обучения	1 год обучения
Дата начала занятий	01.09.2022
Дата окончания занятий	31.05.2023
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Режим занятий	1 раз в неделю (1 академический час)
Сроки проведения промежуточной аттестации	Май 2023 г.

3.5. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение помещения.

Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы.

Оборудование:

- баскетбольные мячи – 5 шт;
- баскетбольный щит – 2 шт;
- набивные мячи – 4 шт;
- скакалки – 10 шт.

3.6. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

3.7. Формы аттестации и оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. Бег на короткие дистанции (30,60м);
2. Бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. Подтягивание на высокой перекладине;
5. Поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «Длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной дея-

тельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать нестандартно, спонтанно, выбирать решение;
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подборы на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол» 7-11 классы.

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение. 2 часа								

				беседа инструктаж		<i>Введение.</i> Основы знаний о физической деятельности.. Инструктаж по технике безопасности.	спорт зал	Опрос по ТБ	
						История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры			
Раздел 2. Упражнения без мяча. 12 часов									
				показ, отработка	1	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки.	спорт зал	наблюдение	
					1	Стойка игрока			
					1	Перемещения (вперед и влево-вправо)			
					2	Передвижения, остановка шагом			
					2	Передвижения, остановка прыжком			
					3	Подвижные игры.		корректировка	
					2	Контроль физической подготовленности.		контроль	
Раздел 3. Упражнения с мячом. 22 часа									
				показ, отработка	2	Общая физическая подготовка	спорт зал	наблюдение	
				<i>Техника владения мячом</i>					
					1	Ведение мяча правой рукой		наблюдение	
					1	Ведение мяча левой рукой			
					1	Ведение мяча правой и левой рукой			
					1	Бросок мяча одной рукой с места.			

				<i>Подвижные игры.</i>				
				показ, отра- ботка	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.		наблю- дение
					1	Ведение мяча ша- гом и бегом		
					1	Бросок мяча от пле- ча		
					1	Бросок мяча от пле- ча, после ведения.		
					2	Эстафеты.		Кон- троль физи- ческо й и тех- ниче- ской подго- товки (те- стиро- вание)
				показ, отра- ботка	1	Ведение мяча с из- менением направ- ления и скорости		наблю- дение
					1	Передача мяча от плеча одной рукой.		
					1	Передача мяча от двумя руками снизу.		
					1	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу.		
					1	Передача мяча од- ной рукой снизу		
				игра	1	Броски мяча в дви- жении после двух шагов		
				<i>Подвижные игры</i>				
					2	Мини-баскетбол по упрощенным пра- вилам	спорт зал	оце- ноч- ное
					2	Штрафной бросок в		суж-

						корзину		дение итоги игры зачет
Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия. 10 часов								
				показ, отра- ботка	2	Вырывание и выби- вание мяча	спорт зал	
					2	Перехват мяча.		
					Подвижные игры.			наблю- дение
					2	Накрывание.		
					2	Отбивание		
				игра	2	<i>Подвижные игры</i> Передача мяча в па- рах на месте, при встречном движе- нии и с отскоком от пола		Те- стиро- вание уров- ня осво- ения ос- нов- ных уме- ний и навы- ков
Раздел 5. Тактика игры. 8 часов								
				показ, отра- ботка	1	Персональная защи- та	спорт зал	оце- ноч- ное суж- дение
					1	Двусторонняя игра.		
					1	Правила игры Пе- редача мяча в дви- жении		
					1	Ведение мяча попе- ременно правой и левой рукой		наблю- дение
					1	Персональная защи- та, опека		
					1	Двусторонняя игра		наблю- дение
					1	Броски мяча одной, двумя руками.		итоги игры, лич- ные ре-

								зуль- таты
				показ, отра- ботка	1	Броски мяча снизу <i>Подвижные игры.</i>		оце- ноч- ное суж- дение
Раздел 6. Тактика нападения. Тактика защиты. 10 часов								
				показ, отра- ботка	1	Передвижения в нападении и защите	спорт зал	наблю- дение
					1	Ловля высоколета- ющих мячей в прыж- ке двумя руками и после отскока от щита		
				показ, отра- ботка	1	Индивидуальные действия.		наблю- дение
					1	Выбор позиции.		
					1	Опека игрока без мяча		
				тре- ни- ровка	1	Групповые действия в защите.		оце- ноч- ное суж- дение
					1	Взаимодействия двух игроков		
					1	Взаимодействия трех игроков		
				показ, отра- ботка	1	Ведение мяча при сближении с сопер- ником. Эстафеты		наблю- дение
				показ, отра- ботка	1	Броски по кольцу сверху, снизу; од- ной рукой, двумя руками		Те- стиро- вание теоре- тиче- ских зна- ний по теме «Бас- кет- бол»

Список литературы, рекомендованный для педагогов.

1. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И.Нестеровский, - М.,ИЦ «Академия», 2007.
2. Физическая культура: учебное пособие/ Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях - М.:Просвещение, 2001.
3. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физ-культура и спорт», 1987.
4. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002.

МКОУ Чайковская средняя общеобразовательная школа, Измалкова Галина Кузьминична, Директор
10.01.2023 06:45 (MSK), Сертификат 0638607D010BAED88349A60DDE4188A0D4