

Муниципальное общеобразовательное учреждение Лоймольская средняя школа

Принята:
Педагогический совет № 1 от 31.08 2020 г.

« Утверждаю»:
Приказ № от
Директор школы: Рекша Н.М.

**Программа (дополнительного образования)
секции « Оранжевый мяч» для обучающихся 2-9 классов.
(направление – спортивно-оздоровительная деятельность).**

Срок реализации: 3 года
Учитель: Кротова И.В.

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол» Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Баскетбол – спортивная игра, отличается большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних двигательных физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств.

Эти особенности делают ее одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых секционных занятий в неделю по 45 минут для детей 2-9 классов.

Цель занятий:

Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использования их в качестве средств укрепления здоровья, формирование основ индивидуального здорового образа жизни.

Задачи работы секции:

1. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
2. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол
3. Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности.
4. Расширение границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм так и развития их физических способностей.
7. Освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, формирование правильной осанки, культуры движений, начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо увеличение количества часов двигательной активности обучающихся занятий по физической культуре и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

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

Теоретическая подготовка включает в себя вопросы истории современного баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

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

Формы подведения итогов – контрольные тесты, участие в соревнованиях.

Результатом образовательной деятельности детей являются показатели тестирования.

3. Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учетом учебно-познавательных задач.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом
2. Организация и проведение соревнований по баскетболу
3. Правила судейства по баскетболу
4. Техника безопасности на занятиях по баскетболу
5. Оказание ПМП при травмах.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. ОРУ без предметов, с весом собственного тела, с партнером, с предметами,

(набивные мячи, обручи, мячи, скакалки, гантели,) на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, канат,),

2. подвижные игры
3. эстафеты
4. полоса препятствий
5. Акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
4. Упражнения для развития координационных способностей баскетболиста

Техническая подготовка

Упражнения без мяча

1. Стойки и передвижения баскетболистов
2. Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу
3. Передвижение приставным шагом правым и левым боком.
 - с разной скоростью
 - в разных направлениях
4. Остановки прыжком
5. Остановка двумя шагами
6. Остановки после ускорения
7. Повороты на месте
8. Вышагивание и поворот
9. Повороты в движении
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты
12. Различные виды бега (ускорения, рывки, спиной вперед, противходом)

Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди стоя на месте
2. Двумя руками от груди с шагом
3. Двумя руками от груди в движении
4. Передача одной рукой от плеча
5. Передача одной рукой с шагом вперед
6. То же после ведения мяча
7. Передача с отскоком от пола
8. То же в движении
9. Ловля мяча после полуотскока
10. Ловля высоколетающих мячей
11. Ловля катящегося мяча на месте и в движении
12. Скрытые передачи

Ведение мяча

1. На месте
2. В движении шагом
3. В движении бегом
4. То же с изменением направления и скорости
5. То же с изменением высоты отскока
6. Правой и левой рукой поочередно на месте

7. Правой и левой рукой поочередно в движении
8. Перевод мяча с правой на левую на месте и в движении
9. Ведение мяча с переводами
10. Ведение мяча с поворотами

Броски мяча

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки
4. Одной рукой в баскетбольный щит и корзину с места и после ведения
5. Штрафной бросок
6. Броски в прыжке с места и в движении одной рукой (со средних и с дальних дистанций)
7. Бросок в корзину двумя руками сверху
8. Бросок после двух шагов
9. Двумя руками снизу в движении
- 10.

Овладение мячом и противодействия

1. Выбивание из рук, выбивание при ведении мяча
2. Вырывание мяча
3. Вырывание мяча с одновременным поворотом туловища спиной к противнику
4. Перехваты мяча
5. Накрывание мяча

Отвлекающие приемы

1. Финты без мяча
2. Финты с мячом

Тактическая подготовка

-Тактика игры в нападении

Командные действия

1. Быстрый прорыв
2. Позиционное нападение
3. Групповые действия
4. Индивидуальные действия в нападении.

- Тактика игры в защите

Командные действия в защите

1. Личная защита
2. Зонная защита
3. Смешанная защита

-Групповые действия в защите

-Индивидуальные действия в защите

Первый год обучения:

Цель: Оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности.

Задачи: 1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями игры в баскетбол.

2. Формирование позитивного взаимодействия.

3..Воспитание чувств ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

4. Сформировать общее представление о тактике и технике игры в баскетбол и обучить основным элементам игры.

5..Освоение основами знаний в области истории баскетбола, безопасности на занятиях по баскетболу, первой медицинской помощи при травмах, знаниями о тактической и технической подготовки.

Тематический план.

| № п.п. | Содержание материала | Количество часов |
|--------|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 1 час |
| | Техника безопасности на занятиях по баскетболу | 0.5 часа |
| | Первая медицинская помощь при травмах | 0.5 часа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 часов |
| | ОРУ с предметами | 1 час |
| | ОРУ без предметов | 1 час |
| | Акробатические упражнения | 1 час |
| | Подвижные игры и эстафеты | 3 часа |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 4 часа |
| | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития координационных способностей баскетболиста | 1 час |
| 4. | Техническая подготовка | |
| | Упражнения без мяча | 3 часа |
| | Передвижения в стойке баскетболиста вперед, назад, левым и правым боком. | 1 час |
| | Остановки прыжком и двумя шагами в движении | 1 час |
| | Повороты на месте и в движении нападения | 1 час |
| 5. | Упражнения с мячом | 6 часов |
| | Ловля и передача мяча | |
| | Двумя руками от груди стоя на месте и с шагом | 1 час |
| | Двумя руками от груди в движении | 1 час |
| | Передача одной рукой от плеча на месте и с шагом | 1 час |
| | | 1 час |
| | Передача одной рукой от плеча в движении | 1 час |
| | Передача мяча с отскоком от пола на месте , с шагом и в движении | 1 час |
| 6. | Ведение мяча | 4 часа |
| | На месте, шагом, бегом | 1 часа |
| | С изменением направления и скорости | 1 час |
| | Правой и левой рукой поочередно | 1 часа |

| | | |
|-----|---|----------------|
| | Ведение с изменением высоты отскока | 1 час |
| 7. | Броски мяча | 4 часа |
| | Броски мяча в с места двумя руками от груди | 1 час |
| | Броски в кольцо одной рукой | 1 час |
| | Броски после двух шагов | 1 час |
| | Штрафной бросок | 1 час |
| 8 | Овладение мячом и противодействие | 1 час |
| | Выбивание и вырывание мяча | 1 час |
| 9. | Тактические действия | 1 час |
| | Групповые и индивидуальные действия в защите и нападении. | 1 час |
| 10 | Учебные игры | 2 часа |
| 11. | Соревнования | 2 часа |
| | Итого: | 34 часа |

Ожидаемый результат

| № п.п. | Тесты | Класс | «5» | | «4» | | «3» | |
|--------|---|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек (отрезок 15 м) (в сек) | 4-й | 12.5 | 12.8 | 13.00 | 13.4 | 13.6 | 13.8 |
| | | 5 -й | 11.2 | 12.2 | 12.2 | 12.8 | 13.2 | 13.6 |
| | | 6-й | 10.5 | 11.5 | 11.00 | 12 00 | 11.5 | 12.00 |
| | | 7- й | 9.2 | 10 | 9..5 | 10.5 | 10 | 11.00 |
| | | 8-й | 9.0 | 9.8 | 9.1 | 10.0 | 9.3 | 10.5 |
| | | 9-й | 8.9 | 9.4 | 8.9 | 9.8 | 9.2 | 10.3 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (сек) | 4-й | 10.2 | 10.6 | 10.8 | 11.2 | 11.5 | 11.7 |
| | | 5-й | 9.2 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.7 | 10.9 |
| | | 6-й | 8.8 | 9.3 | 9.3 | 9.4 | 9.5 | 9.6 |
| | | 7-й | 8.6 | 8.9 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 |
| | | 8-й | 8.4 | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 |
| | | 9-й | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.9 | 9.2 |
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 4-й | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | 5-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| | | 6-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 7-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 8-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 9-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Бросок в кольцо после двух шагов (10 попыток) | 4-й | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | 5-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 6-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 7-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 8-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 9-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5. | Передача и ловля мяча с отскоком от стены за 30 сек | 4-й | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 |
| | | 5-й | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 |
| | | 6-й | 18 | 17 | 17 | 16 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| | (кол- раз) | 7-й | 19 | 18 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| | | 8-й | 20 | 19 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| | | 9-й | 21 | 20 | 20 | 19 | 18 | 17 |

По окончании первого года обучения: учащиеся 4-9 классов, должны овладеть следующими двигательными действиями: Различными видами ведением мяча, передач и ловли мяча, уметь выполнять броски с места и в движении, знать простейшие тактические действия. Приобрести навыки соревновательной борьбы.

Второй год обучения

Цель: Дальнейшее совершенствование физической подготовленности учащихся, техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи: 1. Расширение двигательного опыта на основе дальнейшего освоения тактики и техники игры в баскетбол.

3. Освоение навыков соревновательной борьбы.

4. Дальнейшее овладение знаниями в области развития баскетбола в России и за рубежом, знаниями в области технической и тактической подготовки.

Тематический план.

| № п.п. | Содержание материала | Количество часов |
|--------|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 1 час |
| | Техника безопасности на занятиях по баскетболу | 0.5 часа |
| | Правила судейства соревнований по баскетболу | 0.5 часа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 часов |
| | ОРУ с предметами и без предметов | 1 час |
| | Акробатические упражнения | 0.5 часа |
| | Опорные прыжки | 0.5 часа |
| | Подвижные игры и эстафеты | 4 часа |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 4 часа |
| | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста | 1 часа |
| | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития координационных способностей баскетболиста | 1 час |
| 4. | Техническая подготовка | |
| | Упражнения без мяча | 4 часа |
| | Передвижения вперед, назад, левым и правым боком. | 0.5 часа |
| | Перемещения в стойке баскетболиста в разных направлениях | 0.5 час |

| | | |
|----|---|-----------------|
| | Остановки прыжком, | 0.5 час |
| | Остановки двумя шагами | 0.5 час |
| | Повороты на месте и в движении | 0.5 час |
| | Остановки после ускорения | 1 час |
| | Прыжок вверх- толчком одной и приземлением на одну ногу. | 0.5 часа |
| 5. | Упражнения с мячом | 3 часа |
| | Ловля и передача мяча | |
| | Передача одной рукой от плеча на месте с шагом и в движении. | 1 час |
| | Передачи мяча во встречных колоннах | 1 час |
| | Передача мяча с отскоком от пола на месте , с шагом и в движении. | 1 час |
| 6. | Ведение мяча | 3 часа |
| | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. | 1 час |
| | Ведение с изменением направления движения и скорости | 1 час |
| | Перевод мяча из одной руки в другую при ведении. | 1 час |
| 7. | Броски мяча | 3 часа |
| | Броски мяча с места с различных дистанций. | 1 час |
| | Броски после двух шагов | 1 час |
| | Штрафной бросок | 1 час |
| 8 | Овладение мячом и противодействие | 1 час |
| | Выбивание и вырывание мяча из рук на месте и при ведении мяча | 1 час |
| 9. | Тактические действия | 5 часов |
| | Нападение быстрым прорывом | 1 час |
| | Индивидуальные действия в нападении | 1 час |
| | Личная и зонная защита | 1 час |
| | Групповые и индивидуальные действия в защите «Заслон». | 2 часа |
| 9. | Учебные игры | 3 часа |
| | Соревнования | 2 часа |
| | Итого: | 34 часа. |

Ожидаемый результат

| № п.п. | Тесты | Класс | «5» | | « 4» | | « 3» | |
|--------|--|-------|-------|------|-------|------|------|-------|
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек (отрезок 15 м) (в сек) | 4-й | 11.5 | 11.8 | 12.00 | 12.5 | 12.8 | 13.00 |
| | | 5-й | 11.00 | 11.5 | 11.8 | 12.2 | 12.8 | 13.00 |
| | | 6-й | 10.2 | 10.8 | 10.6 | 11.6 | 11. | 11.5 |
| | | 7-й | 8.9 | 10. | 9.3 | 10.3 | 9.7 | 10.4 |
| | | 8-й | 8.9 | 10.2 | 9.2 | 9.7 | 9.4 | 10.2 |
| | | 9-й | 8.6 | 9.6 | 8.9 | 9.7 | 9.4 | 10.2 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (сек) | 4-й | 9.0 | 9.4 | 9.4 | 9.8 | 9.8 | 10.6 |
| | | 5-й | 8.9 | 9.2 | 9.0 | 9.5 | 9.5 | 10.0 |
| | | 6-й | 8.7 | 9.2 | 9.1 | 9.3 | 9.3 | 9.5 |
| | | 7-й | 8.5 | 8.8 | 8.7 | 9.1 | 8.9 | 9.4 |
| | | 8-й | 8.4 | 8.7 | 8.5 | 8.9 | 8.8 | 9.3 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 9-й | 8.2 | 8.3 | 8.4 | 8.6 | 8.7 | 9.1 |
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 4-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 5-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после двух шагов (10 попыток) | 4-й | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | 5-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| | | 9-й | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 | 4 |
| 5. | Передача и ловля мяча с отскоком от стены за 30 сек (кол- раз0 | 4-й | 17 | 16 | 16 | 15 | 15 | 14 |
| | | 5-й | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 15 |
| | | 6-й | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7-й | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8-й | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9-й | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

По окончании второго года обучения должны:

Приобрести знания в области тактической и технической подготовки

Расширить свой двигательный опыт.

Уметь выполнять ловлю и передачу мяча различными способами

Хорошо владеть различными видами ведения.

Выполнять различные виды бросков с дистанций разной длины.

Расширить знания и умения в области тактической и технической подготовки.

Третий год обучения

Цели: Всестороннее развитие физических качеств. Формирование умений использовать полученные знания для укрепления здоровья.

Задачи: 1. Расширение двигательного опыта за счет освоения сложными координационными движениями.

2. Дальнейшее освоение тактических и технических действий.

3. Формирование умений в организации судейства.

4. Совершенствование функциональных возможностей организма.

Тематический план.

| № п.п. | Содержание материала | Количество часов |
|--------|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 2 часа |
| | Техника безопасности на занятиях по баскетболу | 0.5 часа |
| | Развитие баскетбола в России и за рубежом | 0.5 часа |
| | Правила судейства соревнований по баскетболу | 0.5 часа |

| | | |
|----|--|----------------|
| | Лучшие баскетбольные клубы. | 0.5 часа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 часов |
| | ОРУ с предметами и с партнером | 1 час |
| | Акробатические упражнения | 1 час |
| | Подвижные игры | 2 часа |
| | Эстафеты | 2 часа |
| | Полоса препятствий | 1 час |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 3 часа |
| | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста | 0.5 часа |
| | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста | 1 час |
| | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста | 1 часа |
| | Упражнения для развития координационных способностей баскетболиста | 0.5 часа |
| 4. | Техническая подготовка | |
| | Упражнения без мяча | 4 часа |
| | Передвижения вперед, назад, левым и правым боком. | 0.5 часа |
| | Перемещения в стойке баскетболиста в разных направлениях | 1 час |
| | Остановки прыжком в движении | 0.5 часа |
| | Остановка двумя шагами после ускорения | 0.5 часа |
| | Повороты на месте и в движении | 0.5 часа |
| | Вышагивание и поворот | 0.5 часа |
| | Имитация защитных действий против игрока нападения | 0.5 часа |
| | Имитация действий атаки против игрока защиты | 0.5 часа |
| 5. | Упражнения с мячом | |
| | Ловля и передача мяча | 3 часа |
| | Передача и ловля в прыжке | 0.5 часа |
| | Передачи во встречном движении | 0.5 часа |
| | Скрытые передачи | 0.5 часа |
| | Ловля катящего мяча | 0.5 часа |
| | Ловля мяча после отскока | 0.5 часа |
| | Ловля высоколетающего мяча | 0.5 часа |
| 6. | Ведение мяча | 2 часа |
| | Ведение с изменением высоты отскока | 0.5 часа |
| | Перевод мяча с правой на левую | 0.5 часа |
| | Ведение при встрече противника | 0.5 часа |
| | Ведение мяча с поворотами | 0.5 часа |
| 7. | Броски мяча | 3 часа |
| | Броски после двух шагов | 0.5 часа |
| | Бросок после передачи без ведения | 0.5 часа |
| | Штрафной бросок | 0.5 часа |
| | Бросок в прыжке одной рукой | 0.5 часа |
| | Бросок сверху двумя руками | 0.5 часа |
| | Бросок снизу | 0.5 часа |
| 8 | Овладение мячом и противодействие | 2 часа |
| | Подбор мяча после броска | 0.5 часа |

| | | |
|-----|---|----------------|
| | Вырывание и выбивание мяча с одновременным поворотом туловища спиной к противнику | 0.5 часа |
| | Перехваты мяча | 0.5 часа |
| | Накрывание мяча | 0.5 часа |
| 9. | Тактические действия | 4 часа |
| | Личная защита | 2 часа |
| | Зонная защита | 2 часа |
| | Смешанная защита | 2 часа |
| | Позиционное нападение | 1 час |
| 10 | Учебные игры | 3 часа |
| 11. | Соревнования | 2 часа |
| | Итого: | 34 часа |

Ожидаемый результат

| № п.п. | Тесты | Класс | «5» | | «4» | | «3» | |
|--------|--|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек (отрезок 15 м) (в сек) | 4-й | 12.00 | 13.00 | 12.4 | 12.6 | 13.8 | 13.00 |
| | | 5-й | 11 | 12 | 12 | 12.5 | 13.00 | 13.5 |
| | | 6-й | 10 | 11 | 10.5 | 11.5 | 11 | 12 |
| | | 7-й | 8.8 | 9.8 | 9.0 | 10 | 9.3 | 10.3 |
| | | 8-й | 8.5 | 9.5 | 8.8 | 9.7 | 9.0 | 10.0 |
| | | 9-й | 8.4 | 9.4 | 8.7 | 9.6 | 9.0 | 10.0 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (сек) | 4-й | 8.8 | 9.0 | 9.2 | 9.5 | 9.8 | 10.00 |
| | | 5-й | 8.4 | 8.6 | 8.6 | 9.00 | 9.1 | 9.8 |
| | | 6-й | 8.6 | 9.0 | 8.9 | 9.2 | 9.2 | 9.4 |
| | | 7-й | 8.3 | 8.6 | 8.5 | 8.8 | 8.8 | 9.3 |
| | | 8-й | 8.1 | 8.5 | 8.4 | 8.7 | 8.7 | 9.2 |
| | | 9-й | 8.0 | 8.4 | 8.3 | 8.6 | 8.6 | 9.0 |
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 4-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 5-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после двух шагов (10 попыток) | 4-й | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | 5-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| | | 9-й | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 | 4 |
| 5. | Передача и ловля мяча с отскоком от стены за 30 сек (кол- раз0 | 4-й | 17 | 16 | 16 | 15 | 15 | 14 |
| | | 5-й | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 15 |
| | | 6-й | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7-й | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8-й | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9-й | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

По окончании третьего года обучения учащиеся должны овладеть:

Основными технико –тактическими действиями и приемами игры в баскетбол.

Навыками организации судейства.

Разносторонними координационными и кондиционными способностями.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность в занятиях спортом.

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

· дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Методическое обеспечение программы.

1. Учебно – демонстрационные плакаты.

2. Видеофильмы

3. Карточки

4. Схемы

Оборудование.

| № | Перечень оборудования | Количество |
|----|----------------------------|------------|
| 1 | Брусья | 1 |
| 3 | Перекладина | 1 |
| 4 | Конь | 1 |
| 5 | Козел | 1 |
| 6 | Маты | 15 |
| 7 | Канат | 2 |
| 8 | Мячи баскетбольные | 12 |
| 9 | Скакалки | 20 |
| 10 | Гимнастические палки | 24 |
| 11 | Набивные мячи | 5 |
| 12 | Велотренажер | 1 |
| 13 | Наклонная доска для пресса | 1 |
| 14 | Секундомер | 3 |
| 15 | Комплекты формы | 28 |
| 16 | Мостик подкидной | 3 |
| 17 | Стенка гимнастическая | 3 |
| 18 | Щиты баскетбольные | 2 |

| | | |
|----|-------------------------|--------|
| 19 | Кольца баскетбольные | 4 |
| 20 | Сетка для колец | 4 |
| 21 | Стартовые колодки | 3 пары |
| 22 | Гантели | 10 |
| 23 | Рулетка | 1 |
| 24 | Гимнастические скамейки | 4 |
| 25 | Насос | 1 |
| 26 | Обручи | 12 |

Литература.

1. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры». Автор В.С. Кузнецов, Г.К. Колодницкий, г. Москва «Владос» 2004 год
2. «Спортивные игры и методика преподавания» под редакцией Ю.П. Портных, г. Москва «Физкультура и спорт» 1986 год.
3. Журнал «Физическая культура в школе»
4. «Подвижные игры», М.Н. Жуков. Москва «Академия» 2004 год
5. «Тесты в спортивной практике». В.Н. Бубэх Москва. 1968 год
6. «Судейство в баскетболе». М.А. Давыдов. Москва «Физкультура и спорт» 1983 год