

Принято  
на заседании педагогического совета  
№1 от 28.08.2023 г.



Утверждаю  
Приказ №71 от 29.08.2023 г.  
Директор /Албаева З.Б.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, ОСНОВАННАЯ НА ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В  
БАСКЕТБОЛ ГБОУ «СОШ с.п.Аршты»  
на 2023 - 2025 гг.**

с.п.Аршты

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной  
дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации- 2 года

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

**1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

**Краткая характеристика контингента учащихся:**

Количество учащихся- 12 человек, из них: 6 мальчиков, 6 девочек.

Возраст-13-16 лет

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты первого года обучения.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:
- мгновенно оценивать обстановку;
  - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
  - проявления высокой самостоятельности;
  - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
  - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует

социализации уч-ся.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

**Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Учебно-тематический план**

**первого года обучения**

**2023/2024 учебный год**

| №<br>п/п | Программный материал                        | Всего<br>часов | Количество часов |          |
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------------|----------|
|          |                                             |                | теория           | практика |
| 1        | Теоретические сведения                      | 11             | 8                | 3        |
| 2        | Обучение техники и тактики навыков учащихся | 89             | 2                | 87       |
| 3        | Общефизическая подготовка                   | 11             | 1                | 10       |
| 4        | Специально физическая подготовка            | 12             | 1                | 11       |

|          |                                                                                         |     |    |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|
| <b>5</b> | Совершенствование тактики и техники<br>игры в баскетбол при помощи<br>двусторонней игры | 21  | 1  | 20  |
| <b>6</b> | итого                                                                                   | 144 | 13 | 131 |

### **Содержание программы первого года обучения**

| №<br>п/п | Тема занятия                                                             | Основные виды<br>деятельности<br>учащихся                                                                | Кол<br>-во<br>час<br>ов | УУД                                                                                                                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.                                    | 2                       | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.<br><br>моделировать технику действий и приемов баскетболиста.<br><br>соблюдать правила безопасности. |
| 2        | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте              | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте          | 2                       | выполнять изучаемые упражнения                                                                                                                                 |
| 3        | Техника передачи одной рукой от плеча                                    | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | 2                       | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете                                                                                                           |
| 4        | Передача двумя руками над головой                                        | технику передач двумя руками над головой                                                                 | 2                       | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди                                       |
| 5        | Техника передач двумя руками в движении                                  | технику передач двумя руками в движении; правила игры                                                    | 2                       | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»              |
| 6        | Техника броска после ведения мяча                                        | технику броска после ведения                                                                             | 2                       | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре          |

|    |                                                                            |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Техника поворотам в движении                                               | технику поворотам в движении                                               | 2 | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине                                                                           |
| 8  | Техника ловли мяча, отскочившего от щита                                   | технику ловли мяча, отскочившего от щита                                   | 2 | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                                                                     |
| 9  | Техника броскам в движении после ловли мяча                                | технику броска в движении после ловли мяча                                 | 2 | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места                                           | технику броскам в прыжке с места                                           | 2 | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                                           |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                   | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                   | 2 | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра                                                                                            |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2 | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 13 | Учет по технической подготовке                                             | технику зачетных упражнений                                                | 2 | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                      |
| 14 | Техника передач и бросков в движении;                                      | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                | 2 | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                        |

|    |                                                                             |                                                                             |   |                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | опеки игрока без мяча                                                       |                                                                             |   |                                                                                                                                                                        |
| 15 | Техника ведения и передач в движении                                        | технику ведения и передач в движении                                        | 2 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                    |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре                                           |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | 2 | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок                                      | технику отвлекающих действий на бросок                                      | 2 | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре                                        |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание             | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание             | 2 | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат                                                                                                       |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения                                        | технику выбивания мяча после ведения                                        | 2 | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении                                                                              |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника                       | технику атаки двух нападающих против одного защитника                       | 2 | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра                                       |
| 22 | Выбивания мяча при ведении                                                  | технику изучаемых приемов                                                   | 2 | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух                                                                     |

|    |                                             |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             |                           |   | защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника.<br>Штрафные броски. Учебная игра                                                                                                                                                                                                   |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом            | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра                                                                                                                                           |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке  | выполнять на результат    | 2 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска                                                                                                                                                                                           |
| 25 | Передачи в движении в парах                 | технику изучаемых приемов | 2 | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| 26 | Передачи в тройках в движении               | технику изучаемых приемов | 2 | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.                                                                                                                                                             |
| 27 | Передачи в тройках в движении               | технику изучаемых приемов | 2 | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.                                                                                                                                                                  |
| 28 | Передачи в движении                         | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра                                                                                                                                                                           |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра                                                                                                                                 |
| 30 | Техника передач мяча                        | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная                                                                                                                          |

|    |                                                                             |                           |   |                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                             |                           |   | игра                                                                                                                                                                  |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска                 | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.                       |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока             | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.                                         |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | 2 | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра                                    |
| 34 | Закрепление через центрального, заслоны.                                    | технику изучаемых приемов | 2 | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.                        |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 37 | Прием нормативов по технической                                             | выполнить на результат    | 2 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска                                                                      |

|    |                                                                       |                           |   |                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | подготовке                                                            |                           |   |                                                                                                                                                                       |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                         | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. Броски                                                                                                                                                  |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                         | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. Броски                                                                                                                                                  |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 4 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.                                                       |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 4 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.                                                       |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на                          | технику изучаемых приемов | 2 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.       |

|    |                                                                                                                   |                           |   |                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | получение мяча от центрального, техника                                                                           |                           |   | Учебная игра                                                                                                                                                                 |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                              | технику изучаемых приемов | 2 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра   |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра   |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                    | технику изучаемых приемов | 2 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра                     |
| 49 | Техника накрывания                                                                                                | технику изучаемых         | 2 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального                                                                                                             |

|    |                                                                                        |                           |   |                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                            | приемов                   |   | игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра                                                                          |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                                            | технику изучаемых приемов | 2 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                                            | технику изучаемых приемов | 2 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 2 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра                                   |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 2 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра                                   |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами                            | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                                                                  |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя                                     | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                                                                  |

|    |                                                                |                           |   |                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | центрами                                                       |                           |   |                                                                                                                                             |
| 56 | Закрепление пройденного материала                              | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. ОФП.                                                                                                                          |
| 57 | Закрепление пройденного материала                              | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. ОФП.                                                                                                                          |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости                       | технику изучаемых приемов | 2 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.                            |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости                       | технику изучаемых приемов | 2 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.                            |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки       | выполнить на результат    | 2 | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.                                                                              |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину                               | технику изучаемых приемов | 2 | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра                                              |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра                                            |
| 63 | Техника бросков и передач в движении                           | технику изучаемых приемов | 2 | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков       | технику изучаемых приемов | 2 | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра                    |

|    |                                             |                           |   |                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
| 66 | Броски в движении                           | технику изучаемых приемов | 2 | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра                         |

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2024 /2025

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

| № п/п | Тема занятия                                                             | Кол-во часов | Знать                                                                 | Уметь                                                                                             | Дата проведения план | Дата проведения факт |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1     | Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | 2            | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов |                      |                      |

|   |                                                             |   |                                                                                                          |                                                                                                                                                   |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                                             |   |                                                                                                          | баскетболиста.<br>соблюдать правила безопасности.                                                                                                 |  |  |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 2 | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте          | выполнять изучаемые упражнения                                                                                                                    |  |  |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча                       | 2 | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете                                                                                              |  |  |
| 4 | Передача двумя руками над головой                           | 2 | технику передач двумя руками над головой                                                                 | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди                          |  |  |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении                     | 2 | технику передач двумя руками в движении; правила игры                                                    | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |  |  |
| 6 | Техника броска после ведения мяча                           | 2 | технику броска после ведения                                                                             | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи                                                                 |  |  |

|    |                                             |   |                                            |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|----|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                             |   |                                            | после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                                                                 |  |  |
| 7  | Техника поворотам в движении                | 2 | технику поворотам в движении               | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине                                                            |  |  |
| 8  | Техника ловли мяча, отскочившего от щита    | 2 | технику ловли мяча, отскочившего от щита   | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                                                      |  |  |
| 9  | Техника броскам в движении после ловли мяча | 2 | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |  |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места            | 2 | технику броскам в прыжке с места           | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по                                          |  |  |

|    |                                                                            |   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                            |   |                                                                            | всей площадке                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                   | 2 | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                   | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра                                                                                            |  |  |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2 | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |
| 13 | Учет по технической подготовке                                             | 2 | технику зачетных упражнений                                                | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                      |  |  |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                | 2 | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                        |  |  |
| 15 | Техника ведения и передач в движении                                       | 2 | технику ведения и передач в движении                                       | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                                                |  |  |

|    |                                                                             |   |                                                                             |                                                                                                                                                                        |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре                                           |  |  |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | 2 | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок                                      | 2 | технику отвлекающих действий на бросок                                      | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре                                        |  |  |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание             | 2 | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание             | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат                                                                                                       |  |  |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения                                        | 2 | технику выбивания мяча после ведения                                        | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении                                                                              |  |  |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника                       | 2 | технику атаки двух нападающих против одного защитника                       | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча,                                                                                          |  |  |

|    |                                            |   |                           |                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|----|--------------------------------------------|---|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                            |   |                           | катыщегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра                                                                                                                                                                 |  |  |
| 22 | Выбивания мяча при ведении                 | 2 | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра                           |  |  |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом           | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра                                                                   |  |  |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | выполнять на результат    | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска                                                                                                                   |  |  |
| 25 | Передачи в движении в парах                | 2 | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; |  |  |

|    |                                             |   |                           |                                                                                                                                                            |  |  |
|----|---------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                             |   |                           | броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.                                                                                    |  |  |
| 26 | Передачи в тройках в движении               | 2 | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.                             |  |  |
| 27 | Передачи в тройках в движении               | 2 | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.                                  |  |  |
| 28 | Передачи в движении                         | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра                                           |  |  |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |  |  |
| 30 | Техника передач мяча                        | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через                                       |  |  |

|    |                                                                             |   |                           |                                                                                                                                                 |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                             |   |                           | центрового игрока;<br>выбивание мяча;<br>учебная игра                                                                                           |  |  |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска                 | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |  |  |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока             | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.                   |  |  |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | 2 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра              |  |  |
| 34 | Закрепление через центрального, заслоны.                                    | 2 | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.  |  |  |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области                                                                            |  |  |

|    |                                                                       |   |                           |                                                                                                                                                                       |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                       |   |                           | штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра                                                                      |  |  |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                      | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |  |  |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке                            | 2 | выполнить на результат    | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска                                                                      |  |  |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |  |  |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |  |  |

|    |                                                                                      |   |                           |                                                                                                                                                                              |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                                        | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски                                                                                                                                                         |  |  |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                                        | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски                                                                                                                                                         |  |  |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры                | 4 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.                                                              |  |  |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры                | 4 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.                                                              |  |  |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |  |  |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.              |  |  |

|    |                                                                                                                  |   |                           |                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                  |   |                           | Учебная игра                                                                                                                                                               |  |  |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |  |  |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |  |  |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                   | 2 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра                   |  |  |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                   | 2 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра                   |  |  |

|    |                                                                                        |   |                           |                                                                                                                                                                  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                                            | 2 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |  |  |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                                            | 2 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |  |  |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра                                   |  |  |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра                                   |  |  |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами                            | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                                                                  |  |  |

|    |                                                             |   |                           |                                                                                                                  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                  |  |  |
| 56 | Закрепление пройденного материала                           | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП.                                                                                               |  |  |
| 57 | Закрепление пройденного материала                           | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП.                                                                                               |  |  |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости                    | 2 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |  |  |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости                    | 2 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |  |  |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки    | 2 | выполнить на результат    | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.                                                   |  |  |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину                            | 2 | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра                    |  |  |
| 62 | Техника передач в парах, нападения                          | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с                                              |  |  |

|    |                                                          |   |                           |                                                                                                                                                      |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | тройкой с активным заслоном                              |   |                           | сопротивлением.<br>Учебная игра                                                                                                                      |  |  |
| 63 | Техника бросков и передач в движении                     | 2 | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния          |  |  |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 2 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра                             |  |  |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита              | 2 | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |  |  |
| 66 | Броски в движении                                        | 2 | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра                         |  |  |

### Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*  
Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м( 5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### Контрольные нормативы для обучающихся

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                               | девочки |     |     | мальчик<br>и |     |     |
|----------|---------------------------------------------------------|---------|-----|-----|--------------|-----|-----|
|          |                                                         |         |     |     |              |     |     |
| 1        | Бег 30м с<br>высокого<br>старта<br>(с)                  | 6,0     | 6,2 | 6,5 | 5,7          | 5,9 | 6,1 |
| 2        | Поднятие<br>туловища из<br>положения<br>лежа<br>за 30 с | 18      | 13  | 8   | 22           | 17  | 13  |

|   |                             |       |      |      |       |      |      |
|---|-----------------------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185   | 165  | 150  | 190   | 175  | 160  |
| 4 | Кросс без учета времени     | 500 м |      |      | 1000м |      |      |
| 5 | Бег 30м (6х5) (с)           | 11.8  | 12,1 | 12,4 | 11,5  | 11,8 | 12.0 |

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал «Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

## **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

## **План воспитательной работы**

| №п/п | Наименование мероприятия                                                      | Дата      | Место проведения |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| 1    | Инструктаж по технике безопасности                                            | 04.09.23. | Спортивный зал   |
| 2    | Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках» | Ноябрь    | Спортивный зал   |
| 3    | Посещение региональных соревнований по баскетболу «Рождественский кубок»      | Январь    | Спортивный зал   |
| 4    | Повторный инструктаж по технике безопасности                                  | 15.01.23. | Спортивный зал   |
| 5    | Посещение региональных соревнований по баскетболу «Кубок Победы»              | Май       | Спортивный зал   |

### Участие учащихся в массовых мероприятиях

| №п/п | Наименование мероприятия                                                                                                | Дата    | Место проведения |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| 1    | Кубок района по баскетболу среди учащихся                                                                               | Ноябрь  | Спортивный зал   |
| 2    | Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек                                                                  | Декабрь | Спортивный зал   |
| 3    | Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд                                                              | Январь  | Спортивный зал   |
| 4    | Участие в областных зональных соревнованиях по баскетболу среди юношей и девушек в зачёт областной спартакиады учащихся | март    | Спортивный зал   |

|   |                                                          |     |                   |
|---|----------------------------------------------------------|-----|-------------------|
| 5 | Турнир по баскетболу<br>среди учащихся «Кубок<br>Победы» | Май | Спортивный<br>зал |
|---|----------------------------------------------------------|-----|-------------------|

### **Взаимодействие с родителями**

| №п/п | Форма<br>взаимодействия    | Тема                                                     | Дата     |
|------|----------------------------|----------------------------------------------------------|----------|
| 1    | Индивидуальная<br>беседа   | Требования к<br>учащимся на<br>занятиях по<br>баскетболу | сентябрь |
| 2    | Анкетирование<br>родителей | «Отношение<br>ребёнка к<br>занятиям по<br>баскетболу»    | январь   |
| 3    | Соревнование               | Товарищеская<br>встреча по<br>баскетболу                 | март     |

|  |  |                                    |  |
|--|--|------------------------------------|--|
|  |  | между<br>учащимися и<br>родителями |  |
|--|--|------------------------------------|--|