

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №60» г. Грозного

Принята¹ на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждена
Приказом № 40/01-09от
30.08.2024г.

Директор _____ М.С. Масхутов



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы – стартовый

Возрастная категория обучающихся: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Эльдиев Аюб Магомедович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный
2024г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №60» г. Грозного.

Экспертное заключение № 1 от 20.08.2024г.

Эксперт Делиев А.И. зам.директора по УР
Ф.И.О. (должность)



(подпись)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 60».

1.2. Направленность: Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки.

1.3. Уровень освоения программы: стартовый, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

1.4. Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; *Развивающие:*
- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

1.6. Категория учащихся.

Программа адресована учащимся 11-15 лет

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

1.7. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов

1.8. Формы обучения и организации образовательной деятельности, режим занятий.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по баскетболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	Общая физическая подготовка	30	3	27	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Техническая подготовка	62	8	54	
1	Ловля и передача мяча	8	1	7	

2	Ведение мяча	15	2	13	Тестирование уровня технической подготовлен.
3.	Броски мяча	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	36	8	28	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
	Итоговое занятие	2	2	-	Подв. итогов
Итого часов:		В течение года			
		144	26	118	

2.2. Содержание учебного плана

Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2.

Теория: История развития баскетбола. Правила игры и соревнований по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Тема № 3.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

I. Общая физическая подготовка (30 час)

Практика: **Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.**

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

II. Техническая подготовка (62 часа)

Овладение техникой передвижений и стоек.

Теория: Стойка игрока (исходные положения).

Практика: Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

III. Тактическая подготовка (36 часов)

Теория: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практика: **Групповые действия.** Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок.

IV. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Практика: принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие 2 часа.

Теория: **Техника безопасности во время летних каникул.**

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 x 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков.

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. *Бег 1000метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. *Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. *Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд* – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 6м и 20м
3. 40-секундный челночный бег
4. Передвижения 5 x 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. *Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку на мизинцами пальцев правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. *Бег 6м и 20м (скоростные качества).* Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. *40-секундный челночный бег (скоростная выносливость).* Испытуемый последовательно, без пауз, бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения

направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки. Баскетболисты 10-12 лет пробегают 40-секундный отрезок один раз.

Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Техническая подготовленность.

1. *Ведение мяча 20 м.* Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

2. *Тест «40 бросков с точек»* (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и разно удаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2,4,6,8,10 – 5,5м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 точки; затем вторая серия бросков вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

11-12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

3. Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 3 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий.

Баскетболисты 11-12 лет выполняют 3 серии по 5 бросков.

Контрольные нормативы по ОФП

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
Прыжок в высоту с места (см.)			
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
Бег 5хбм (с)			
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1

14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6
Контрольные упражнения по технической подготовке			
Ведение мяча 20м (с)			
11	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8
12	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6
13	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0
14	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7
15	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9
Штрафные броски (из 10 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	4	3	1
15	5	4	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	-	-	-
14	3	2	1
15	4	3	2
Броски с точек (из 20 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	5	4	3
15	6	5	4

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудование спортзала:

- щиты баскетбольные
- кольца баскетбольные
- мячи баскетбольные – 10шт.
- конусы – бшт.
- секундомер – 1шт.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; медицинболы	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.

5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Литература для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». – Москва АСТ * Астрель. – 2007 г.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. – 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006 г. – 211, [13] с.: с ил.
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск. – 2008 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.
11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ Спб. ГУФК им. П.Ф.

Лесгафта, 2008г. – 62 с.

13. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: – Астрель, – 2005 г.

14. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», – 2003. – 256 с.

15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 144с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

17. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.- 224с.: ил. – (серия «спорт»).

3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.

4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990>

4.4. Календарный учебный график

N п/п	Дата проведения занятий (план.)	Дата проведения занятий (факт.)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2024		14:30-16:10	Лекция	2	История возникновения баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом	Спортзал	Опрос
2	04.09.2024		14:30-16:10	Показ отдельных упражнений.	2	Правила игры в баскетбол	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
3	09.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Стойка игрока	Спортзал	Наблюдение
4	11.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Перемещения в стойке	Спортзал	Наблюдение
5	16.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Перемещения в стойке	Спортзал	Наблюдение
6	18.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ведение мяча	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
7	23.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ведение мяча	Спортзал	Наблюдение

8	25.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ведение мяча	Спортзал	Наблюдение
9	30.09.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ловля мяча	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
10	02.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ловля мяча	Спортзал	Наблюдение
11	07.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передачи мяча	Спортзал	Наблюдение
12	09.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передачи мяча	Спортзал	Наблюдение
13	14.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передачи мяча	Спортзал	Мини-соревнование
14	16.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передачи мяча	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
15	21.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча с места	Спортзал	Наблюдение
16	23.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Наблюдение
17	28.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча в движении	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
18	30.10.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Броски мячи разными способами	Спортзал	Тестирование

19	06.11.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Правила игры в баскетбол	Спортзал	Опрос
20	11.11.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Наблюдение
21	13.11.2024		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Наблюдение
22	18.11.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Обучение тактике	Спортзал	Наблюдение
23	20.11.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Тактика нападения	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
24	25.11.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Позиционное нападение	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
25	27.11.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Нападение без смены мест	Спортзал	Наблюдение
26	02.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Нападение через заслон	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
27	04.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Закрепление тактики нападения. Учебная игра	Спортзал	Наблюдение

28	09.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Тактика защиты	Спортзал	Наблюдение
29	11.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Позиционная защита	Спортзал	Наблюдение
30	16.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Индивидуальная опека	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
31	18.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Закрепление тактики защиты. Учебная игра	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
32	23.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Наблюдение
33	25.12.2024		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Наблюдение
34	13.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
35	13.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Тестирование

36	15.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Развитие физических данных. Бег 40 метров	Спортзал	Наблюдение
37	20.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Бег 60 метров	Спортзал	Наблюдение
38	22.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Бег 100 метров	Спортзал	Наблюдение
39	27.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Бег 400 метров	Спортзал	Наблюдение
40	30.01.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Бег 1000 метров	Спортзал	Наблюдение
41	03.02.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Остановка двумя шагами и прыжком	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
42	05.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ведение мяча с разной высотой отскока	Спортзал	Наблюдение
43	10.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
44	12.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте	Спортзал	Наблюдение

45	17.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча после ведения два шага	Спортзал	Наблюдение
46	19.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча после ведения два шага	Спортзал	Наблюдение
47	26.02.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
48	03.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
49	05.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Ведение мяча с изменением направления	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
50	10.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	Спортзал	Наблюдение
51	12.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Бросок мяча после ведения два шага	Спортзал	Наблюдение
52	17.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Наблюдение
53	19.03.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Наблюдение
54	24.03.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Тактика нападения	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения

55	26.03.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Тактика нападения	Спортзал	Наблюдение
56	31.03.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов тактических действий.	2	Тактика защиты	Спортзал	Наблюдение
57	02.04.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Тактика защиты	Спортзал	Индивидуальная коррекция выполнения
58	02.04.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
59	07.04.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
60	09.04.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	ОФП. Подтягивания	Спортзал	Наблюдение
61	14.04.2025		14:30-16:10	Отработка и технических приемов тактических действий.	2	Скручивания и планка	Спортзал	Наблюдение
62	16.04.2025		14:30-16:10	Отработка и технических приемов тактических действий.	2	Отжимания	Спортзал	Сдача нормативов
63	21.04.2025		14:30-16:10	Отработка и технических приемов тактических действий.	2	Приседания	Спортзал	Сдача нормативов

64	23.04.2025		14:30-16:10	Отработка и технических приемов тактических действий.	2	Прыжки в высоту	Спортзал	Сдача нормативов
65	28.04.2025		14:30-16:10	Отработка технических приемов и тактических действий.	2	Прыжки в длину с места	Спортзал	Сдача нормативов
66	30.04.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
67	05.05.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
68	07.05.2025		14:30-16:10	Комбинированная	2	Владение навыками игры в баскетбол	Спортзал	Тестирование
69	12.05.2025		14:30-16:10	Комбинированная	2	Владение навыками игры в баскетбол	Спортзал	Тестирование
70	14.05.2025		14:30-16:10	Учебная игра	2	Соревнования	Спортзал	Мини-соревнование
71	19.05.2025		14:30-18:40	Турнир	4	Соревнования по баскетболу	Спортзал	Наблюдение
Итого- 144 часа.								

