

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7 г.Сунжа»

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета  
Протокол №15 от 23 августа 2024 г.

на СОГЛАСОВАНО  
Методист регионального  
модельного центра РИ  
Л.Х.Булгучеев



УТВЕРЖДЕНО  
Методист регионального  
модельного центра РИ  
Умаева С.А.  
от

2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол. Успех каждого ребенка»

Вид программы: модифицированная  
трехуровневая  
стартового, базового и продвинутого уровней  
Тип программы: сложно-структурированная  
Срок реализации: 3 года (216ч.,216ч.,216ч.)  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Форма обучения: очная

Автор - составитель педагог дополнительного образования Хакиев Г.И.

г.Сунжа, 2024 г.

**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Порядок проектирования Условия реализации Содержание программ Организация образовательного процесса Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Уровень программы***

Программа дополнительного образования «Баскетбол. Успех каждого ребенка» является трехуровневой (стартовый, базовый и продвинутый).

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года.

648 часов на 3 года, по 216 часов в год для трех групп.

### ***Режим занятий***

- в штатном режиме в группе первого года обучения 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;

- в штатном режиме в группе второго года обучения 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;

- в штатном режиме в группе третьего года обучения 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;

Итог: 216 часов в год, 6 часов в неделю, 36 учебных недель, три группы.

### ***Наполняемость групп:***

1 группа – 15 человек. Возраст обучающихся – 10-13 лет. (4-7 классы)

2 группа – 15 человек. Возраст обучающихся – 14-15 лет. (8-9 классы)

3 группа – 15 человек. Возраст обучающихся – 16-18 лет. (8-9 классы)

### ***Условия набора***

Группы обучающихся формируются на основании заявления родителей или законных представителей (до 14 лет) и самостоятельно заполненного заявления в возрасте от 14 лет, а также разрешения медицинских работников о допуске к занятиям баскетболом.

### ***Адресат программы:***

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий зависят от направленности программы и индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов. Численность обучающихся с ОВЗ, детей инвалидов и инвалидов в учебной группе установлена до 15 человек. В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. В объединении «Баскетбол. Успех каждого ребенка». 45 учащихся школы в возрасте от 10 до 18 лет.

### ***Актуальность программы***

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Успех каждого ребенка»:

- отвечает потребностям современных детей и их родителей.
- ориентирована на решение актуальных проблем ребенка.

- соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и - социальному заказу общества.
- предполагает развитие и совершенствование двигательных качеств, навыков и укрепление здоровья.
- обучение детей навыкам игры в баскетбол.

***Отличительные особенности данной общеобразовательной программы:***

- программа рассчитана на 3 годовой период, позволяющий подготовить учащихся для игры в баскетбол.
- программа рассчитана для учащихся, которые нуждаются в физическом развитии и улучшении морально-волевых качеств.
- программа рассчитана для учащихся разных уровней образования.

***Новизна программы***

Заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

1 год (10- 13 лет)	2 год (14-15 лет)	3 год (16-18 лет)
формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом	получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений	Овладение полноценными навыками игры в баскетбол

Приоритетность достижения воспитательных результатов связана с возрастными возможностями детей и подростков, и не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет – это, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

***Цель и задачи программы***

**Цель программы:**

- формирование разносторонне физически развитой личности.
- создание условий для развития физических качеств и укрепления здоровья учащихся посредством занятий баскетболом.
- обучения технико-тактическим навыкам игры в баскетбол.
- ознакомление учащихся с правилами игры в баскетбол.

- подготовка учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья.
- формирование умений и навыков для игры в баскетбол.
- формирование знаний о личной гигиене, влияния физических упражнений на состояние здоровья и развитие физических координационных способностей.
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой.
- воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, доброжелательного отношения к друзьям
- развитие физических, специальных и технико-тактических навыков при занятиях баскетболом.

### **Образовательные:**

- расширить знания учащихся о баскетболе.
- значение баскетбола для развития учащихся.
- ознакомление учащихся с физиологическими особенностями развития человека при занятиях баскетболом.

### **Развивающие:**

- развитие навыков игры в баскетбол.
- создание условий для развития физических качеств учащихся.
- развитие творческих способностей, внимания, мышления, волевых качеств.

### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию уважения к учащимся.
- способствовать умению слушать и понимать партнеров.

## **Воспитательный потенциал - цель и задачи**

- Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, создание условий для развития у обучающихся мотивации к познанию, обучению, самоуправлению, ведению ЗОЖ, формирование гражданской позиции и профориентации.

### **Задачи**

- Приобщить к культурным ценностям;
- Воспитать стремление к получению качественного законченного результата;
- Воспитать стремление к изучению нового;
- Воспитать уважение и бережное отношение к природе и окружающей среде / предметам;
- Воспитать уважение к труду и разработкам своему и других людей;
- Воспитать навыки проектного мышления, эффективной работы в команде.

## **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр обучающимися тематических материалов и их обсуждение;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в конкурсах различного уровня;
- музеи, выставки, (онлайн-экскурсии) и др.

**Результат воспитания** – в процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, обучающихся играет личный пример педагога. Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса

### **Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы:

Выполнение тестов, нормативов и участие в контрольных играх.

1. Формы и способы проверки результатов: тестирование и участие в играх, два раза в учебном году.

### **Оценочные материалы**

Вводный контроль по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по баскетболу в залах и на улице на спортивных площадках проводится на всех этапах обучения.

Первый - на первом занятии, второй – в начале текущего года. Тестирование проводится по окончании учебного года(май). Тесты включают нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке, игровой подготовке, правилам игры и судейству соревнований. Основной формой подведения тестирования является контрольная игра. Результаты вносятся в журнал или ведомость сдачи тестов.

Тестирование.

- Высокий уровень -умение выполнять упражнения (ведение мяча, обводка стоек, хорошее игровое мышление).
- Средний уровень -медленное выполнение упражнений с мячом, неправильные удары, ошибки при выполнении передач.
- Низкий уровень -ошибки при выполнении всех упражнений с мячом, в игре.

№ п/п	Мальчики					Девочки				
	Бег 30 м сек.	Бег 60 м сек.	Обводка сек.	Броски баллы	Игра баллы	Бег 30 м сек.	Бег 60мсек .	Обводка сек.	Броски баллы	Игра баллы
	<b>1 год обучения</b>					<b>1 год обучения</b>				
<b>Высокий</b>	6	11	12	5	5	6,5	12	14	5	5
<b>Средний</b>	6,5	12	14	4	4	7	14	15	4	4

Низкий	7	14	16	3	3	8	15	16	3	3
	2 год обучения					2 год обучения				
Высокий	5,8	10	11	5	5	6,2	11	13	5	5
Средний	6,2	11	12	4	4	6,8	12	14	4	4
Низкий	6,8	12	14	3	3	7,5	13	15	3	3
	3 год обучения					3 год обучения				
Высокий	5,8	10	11	5	5	6,2	11	13	5	5
Средний	6,2	11	12	4	4	6,8	12	14	4	4
Низкий	6,8	12	14	3	3	7,5	13	15	3	3

## Содержание программы

### Содержание учебного плана

#### 1 год обучения (стартовый уровень)

Тема	Краткое содержание занятий
Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки»
Освоение техники ведения мяча.	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>
Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.
Развитие физических качеств	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей». <i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i>
Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	Жонглирование мячом в движении. Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом



	направлении. Игра «Невод».
Развитие физических качеств	Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки». <i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i>
Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо. <i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i>
Передачи мяча в парах в движении	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу.
Передачи мяча на месте через сетку	Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату, броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»
Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану». Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости. Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану». Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».
Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».
Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i>

Развитие физических качеств	<p>Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.</p> <p>Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные.</p> <p>Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i></p>
Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	<p>Развитие быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств. Бег из различных стартовых положений. Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p><i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена»</i></p>
Ведение мяча. Броски. Владение мячом.	<p>Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки. Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита. Эстафеты с мячом.</p> <p><i>Беседа: «Гигиена одежды и жилища»</i></p>
Ловля и передача мяча на месте.	<p>Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч».</p>
Ловля и передача мяча. Ведение мяча по прямой.	<p>Упражнения в парах. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с обведением партнера со сменой направления и ведущей руки. Игра «Охотники и утки». <i>Беседа: «Формирование правильной осанки»</i></p> <p>Игра «день-ночь». Развитие силы в парных упражнениях с сопротивлением. Передачи мяча на месте. Ведение мяча со сменой скорости, направления, ведущей руки. Игра в парах «Догони и поймай мяч».</p>
Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.	<p>Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки».</p> <p><i>Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника».</i></p> <p>Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Бег с остановкой прыжком по ориентирам, с имитацией броска с прыжком. Прыжковые упражнения с толчком одной и двух ног. Эстафеты с мячами. Игра «Волк во рву».</p>
Развитие физических качеств.	<p>Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка».</p> <p>Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. <i>Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»</i></p>
Перемещение в стойке	Бег с остановкой прыжком по сигналу. Передвижение

баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.	приставными шагами боком, спиной вперед по линиям зала. Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге на месте, двигаясь вперед в шаге.
Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.	Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану»
Передача и ловля мяча, ведение с остановкой.	Упражнения с мячом в парах: над головой - под ногами, сбоку, по «восьмерке», игровые упражнения «Выбей мяч», «Вырви мяч». Передачи мяча на месте. Ведение, остановка, передача партнеру, возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед. <i>Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма»,</i>
	Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо.
Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий.	Передача и ловля мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами».
Развитие общей выносливости в играх.	Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи». <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом»</i>
Владение мячом.	Ловля мяча, удержание мяча, удержание мяча в позе «тройной угрозы». Жонглирование мячом, передачи мяча в стену прямо и с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки».
Ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение без зрительного контроля.	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Игры: «Броуновское движение», «Давайте поздороваемся», «Пятнашки», «Выше ноги от земли» с ведением мяча.
Освоение техники перемещений. Индивидуальная техника защиты.	Передвижения в стойке баскетболиста. Броски в кольцо после ведения. Развитие координации движений. Упражнения с большими мячами. Упражнения в парах для отработки индивидуальной техники защиты с пассивным, полупассивным сопротивлением партнера. <i>Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица».</i>
Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча.	Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча. Работа в парах: один выполняет бросок мяча в кольцо, второй добивает

	промахнувшийся мяч (добивание даже в случае удачного броска). Игра «Мини-баскетбол».
Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении. Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добиванием. Игра «перестрелка». <i>Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом»</i>
Развитие физических качеств в круговой тренировке.	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка».
Развитие физических качеств.	Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол».
Броски мяча в кольцо в движении прямо перед щитом, под углом к щиту. Ведение мяча.	Упражнения с малыми мячами. Развитие силы, ловкости в спец беговых упражнениях. Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Повороты вперед, назад. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Броски мяча с места прямо, под углом к кольцу. Броски мяча после ведения и остановки прямо, под углом к кольцу. Командные соревнования в бросках.
Тактика игры в защите и нападении.	Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Защита против игрока с мячом, противодействие получению мяча. Техника нападения – выход для получения мяча. Игра «Мини-баскетбол». <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Общая физическая подготовка.	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Пионербол с двумя мячами».
<b>2год обучения (базовый уровень)</b>	
<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание занятий</b>
Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя. Основная баскетбольная стойка в нападении: Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения. Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с выручкой», «Салки с хвостиками» и др.
Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя

	шагами по ориентирам, имитация броска после остановки. Упражнения с мячом в парах. Передачи на месте: от груди двумя руками прямо и с отскоком от пола, одной от плеча прямо. Броски мяча от плеча одной рукой прямо и под углом к щиту. Эстафеты с мячами. <i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i>
Работа с мячом	Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Передачи мяча в стену. Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i>
Сочетание ведения и бросков мяча.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки. Жонглирование мячом в движении. Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.
Общая физическая подготовка.	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка с двумя мячами».
Работа без мяча.	Упражнения для развития равновесия и координации тела. Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых положений, смена направления во время бега (челночный бег)
Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и без зрительного контроля. «Броуновское движение» по всей площадке с заданием. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад. Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.
Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.
Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименными и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
Развитие физических качеств .	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа:</i>

	<i>«Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
Работа с мячом.	Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу (один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч. Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.
Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
Передачи мяча в тройках, техника защиты.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. <i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i>
Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2.
Овладение игрой «Мини-баскетбол».	Игра по упрощенным правилам 2x2, 3x3, 5x5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и

	двойного шага
Передачи мяча в тройках.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
Работа без мяча. Развитие физических качеств.	Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите.
Работа баскетболиста с мячом.	Развитие координации движений в упражнениях с маленькими мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом.
Передача и ловля мяча. Броски мяча.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>
Ведение мяча. Броски.	Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов.
Общая физическая подготовка.	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.
	Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>

Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
Передачи и ведение двумя мячами.	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>
Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>
Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. <i>«Пионербол с двумя мячами».</i>
Ведение мяча по кругам.	Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>
Развитие физических качеств.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.
Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
Развитие физических качеств в парных упражнениях.	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
Техника игры в защите против игрока без мяча.	Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.



Техника игры в защите против игрока с мячом.	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.
Техника игры в защите и нападении.	Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
	Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5х5.
Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
Передачи мяча в тройках.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

<b>3 год обучения (продвинутый уровень)</b>	
<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание занятий</b>
Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя.</p> <p>Основная баскетбольная стойка в нападении: Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения.</p> <p>Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с вырубкой», «Салки с хвостиками» и др.</p>
Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.</p> <p>Упражнения с мячом в парах. Передачи на месте: от груди двумя руками прямо и с отскоком от пола, одной от плеча прямо. Броски мяча от плеча одной рукой прямо и под углом к щиту. Эстафеты с мячами.</p> <p><i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i></p>
Работа с мячом	<p>Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Передачи мяча в стену. Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места.</p> <p><i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i></p>
Сочетание ведения и бросков мяча.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.</p> <p>Жонглирование мячом в движении. Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.</p>
Общая физическая подготовка.	<p>Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка с двумя мячами».</p>
Работа без мяча.	<p>Упражнения для развития равновесия и координации тела. Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых положений, смена направления во время бега (челночный бег)</p>
Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	<p>Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и без зрительного контроля. «Броуновское движение» по</p>

	<p>всей площадке с заданием. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад. Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.</p>
<p>Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.</p>	<p>Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.</p>
<p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименными и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i></p>
<p>Развитие физических качеств .</p>	<p>Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i></p>
<p>Работа с мячом.</p>	<p>Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу (один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч. Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.</p>
<p>Игровые упражнения в тройках.</p>	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».</p>
<p>Передачи мяча в тройках, техника защиты.</p>	<p>Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. <i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i></p>
<p>Передачи во встречных колоннах.</p>	<p>Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебегаем в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.</p>
<p>Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.</p>	<p>Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2.</p>

Овладение игрой «Мини-баскетбол».	Игра по упрощенным правилам 2х2,3х3,5х5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
Передачи мяча в тройках.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1,3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
Работа без мяча. Развитие физических качеств.	Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите.
Работа баскетболиста с мячом.	Развитие координации движений в упражнениях с маленькими мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом.

Передача и ловля мяча. Броски мяча.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>
Ведение мяча. Броски.	Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов.
Общая физическая подготовка.	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.
	Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
Передачи и ведение двумя мячами.	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>
Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>
Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
Ведение мяча по кругам.	Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>
Развитие физических качеств.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.
Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
Развитие физических качеств в	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами,

парных упражнениях.	шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
Техника игры в защите против игрока без мяча.	Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.
Техника игры в защите против игрока с мячом.	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.
Техника игры в защите и нападении.	Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
	Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5х5.
Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
Передачи мяча в тройках.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с

	места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

### ***Планируемые результаты***

- учащиеся должны знать правила игры в баскетбол,
- должны овладеть технико - тактическими приемами специальными навыками владения мячом, - умение учащегося вести правильный образ жизни: «имидж», «поведение», «режим дня», «гигиена».

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстниками;
- готовность к обучению игре в баскетбол;
- умение выполнять различные технические приемы с мячом;
- учащиеся будут знать правила игры в баскетбол, правила проведения турниров и соревнований;
- развитие организма человека, организацию и проведение спортивных занятий баскетболом;
- формирование мировоззрения, убеждения, нравственных принципов, система ценностных отношений учащихся к себе и другим людям;

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях истории развития баскетбола;

- выполнять упражнения в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

*Календарный учебный график*

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Период комплектования объединений, подготовленности, коммуникативные родительские собрания, диагностика тренинги,	2 августа – 13 сентября	2 августа – 13 сентября	2 августа – 13 сентября
Начало учебных занятий	2 сентября	2 сентября	2 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 мин	45 мин	45 мин
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет
Итоговая аттестация	10 – 30 мая	10 – 30 мая	10 – 30 мая
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая

*Условия реализации программы*

*Материально-техническое обеспечение учебного процесса*

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Стенка гимнастическая (шведская)
2	Канат подвесной
3	Маты гимнастические
4	Скамейки
5	Перекладина для подтягивания
6	Палки гимнастические
7	Скакалки
8	Мячи малые сшивные
9	Мячи большие (баскетбольные) №5,6
10	Мячи волейбольные
11	Мячи футбольные
12	Мячи набивные
13	Обручи гимнастические



## **Методическое обеспечение программы**

### **Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

### **Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:**

1. Метод строго регламентированного упражнения:
  - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
  - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
  - ✓ Сопряженного воздействия – техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

### **Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.**

1. Методы стандартного упражнения:
  - Стандартно-непрерывного упражнения,
  - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
  - Переменно-непрерывного упражнения,
  - Переменно-интервального упражнения,
  - Круговой метод.

### **Общепедагогические методы, используемые на занятиях.**

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

### **Методы обеспечения наглядности.**

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.

3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

**Кадровое обеспечение программы.**

Программу дополнительного образования «Баскетбол. Успех каждого ребенка» реализовывает педагог дополнительного образования –Мякиев Магомед Мусаевич, стаж работы в образовании 12 лет.

**Методические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Форма организации или форма проведения занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, формы предъявлени я результата</b>
1	Общие основы баскетбола  Охрана труда	Групповая Индивидуальная Фронтальная	Словесно-наглядные: Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, объяснение, демонстрация педагогом фотографий, различных схем, просмотр видеоматериалов). Словесные: инструктаж, устное изложение.	Методические пособия для педагога: План работы кружка, разработанный педагогом. Методические подборки для учащихся: Схемы, карточки, фильмы. Средства обучения: Спортивный зал, ноутбук.	Текущий Устный опрос по правилам игры  Текущий: ответы на вопросы педагога по ОТ.
2	Общая физическая подготовка.	Индивидуальная групповая, Поточная.	Словесный, показ.	Спортивный зал, площадка, плакаты, мячи.	Тематический по контрольным нормативам
3	Специальная физическая подготовка.	Индивидуальная групповая.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка, мячи, стойки, карточки, видеоматериалы.	Тематический по контрольным нормативам
4	Техническая подготовка.	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка, Мячи, плакаты, видеоматериалы.	Тематический по контрольным нормативам
5	Тактическая подготовка.	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, показ, разбор.	Спортивный зал, площадка, мячи, стойки, ворота, видеоматериалы.	Текущий Устный опрос по тактическим действиям
6	Игровая	Групповая,	Объяснение,	Спортивный зал,	Текущий

	подготовка.	индивидуальная.	разбор	площадка, мячи, форма, отличительные майки.	Устный разбор игры
7	Контрольные игры.	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, разбор	Спортивный зал, площадка, мячи, форма.	Текущий Устный разбор игры

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- площадка с баскетбольными кольцами;
- стойки;
- 15 мячей;
- ноутбук;
- спортивная форма;

#### *Учебный план занятий по баскетболу на три года.* **1 год обучения (стартовый уровень)**

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
	<b>Основы знаний</b>			
1	Личная гигиена занимающихся спортом	3	2	1
2	Режим дня	3	2	1
3	Утренняя гигиеническая гимнастика	3	2	1
4	Гигиена одежды и жилища	4	2	2
5	Чередование труда и отдыха в режиме дня	4	2	2
6	Значение витаминов для растущего организма	4	2	2
7	Понятие о рациональном питании	4	2	2
8	Передвижения баскетболиста	8	3	5
9	Передачи и ловля мяча в парах на месте	8	3	5
10	Передачи и ловля мяча в парах в движении	8	3	5
11	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	8	3	5
12	Встречные передачи мяча	8	3	5
13	Ведение мяча на месте и в движении	8	3	5
14	Ведение мяча с последующей передачей	8	3	5
15	Ведение по дугам, кругам	8	3	5
16	Бросок мяча в кольцо	8	3	5
17	Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков	8	3	5
18	Развитие физических качеств	8	3	5
19	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки	8	3	5
20	Передачи и ловля мяча в парах на месте	8	3	5
21	Передачи и ловля мяча в парах в движении	8	3	5
22	Ведение мяча на месте и в движении	8	3	5
23	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	8	3	5

24	Владение мячом	8	3	5
25	Добивание мяча в кольцо после броска	8	3	5
26	Бросок мяча в кольцо с места	9	3	6
27	Броски мяча после ведения и остановки	8	3	5
28	Техника защиты	10	3	7
29	Тактика игры в защите и нападении	10	3	7
30	Развитие физических качеств	10	3	7
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>83</b>	<b>133</b>

### 2 год обучения (базовый уровень)

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
	<b>Основы знаний</b>			
1	Личная гигиена занимающихся спортом	2	1	1
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня	2	1	1
3	Значение витаминов для растущего организма	2	1	
4	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена	2	1	1
5	Закаливание организма	2	1	1
6	Профилактика плоскостопия	2	1	1
7	Профилактика травматизма в спорте	2	1	1
8	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	2	1	1
9	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	2	1	1
10	Формирование чувства ответственности перед коллективом	2	1	1
11	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности	2	1	1
12	Профилактика травматизма в спорте	2	1	1
13	Физические качества и физическая подготовка	2	1	1
14	Спортивные соревнования	2	1	1
15	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	2	1	1
16	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	1	1	
17	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	7	2	5
18	Передачи и ловля мяча в парах на месте	7	2	5
19	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	7	2	5
20	Встречные передачи мяча	7	2	5
21	Сочетание ведения и бросков мяча	7	2	5
22	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	7	2	5
23	Ведение по дугам, кругам	7	2	5

24	Работа с мячом	7	2	5
25	Работа без мяча	7	2	5
26	Игровые упражнения в тройках	7	2	5
27	Бросок мяча в кольцо с места	7	2	5
28	Игра мини-баскетбол	7	2	5
29	Тактика игры в защите и нападении	7	2	5
30	Развитие физических качеств	7	2	5
31	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	7	2	5
32	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении	8	2	6
33	Встречные передачи мяча	8	2	6
34	Ведение мяча	8	2	6
35	Работа с мячом	8	2	6
36	Работа без мяча	8	2	6
37	Игровые упражнения в тройках	8	2	6
38	Бросок мяча в кольцо с места	8	2	6
39	Игра мини-баскетбол	8	2	6
40	Тактика игры в защите и нападении	8	2	6
41	Развитие физических качеств	8	2	6
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего часов	теория	практика
	<b>Основы знаний</b>			
1	Личная гигиена занимающихся спортом	2	1	1
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня	2	1	1
3	Значение витаминов для растущего организма	2	1	
4	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена	2	1	1
5	Закаливание организма	2	1	1
6	Профилактика плоскостопия	2	1	1
7	Профилактика травматизма в спорте	2	1	1
8	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	2	1	1
9	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	2	1	1
10	Формирование чувства ответственности перед коллективом	2	1	1
11	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности	2	1	1
12	Профилактика травматизма в спорте	2	1	1
13	Физические качества и физическая подготовка	2	1	1
14	Спортивные соревнования	2	1	1
15	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	2	1	1
16	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	1	1	

17	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	7	2	5
18	Передачи и ловля мяча в парах на месте	7	2	5
19	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	7	2	5
20	Встречные передачи мяча	7	2	5
21	Сочетание ведения и бросков мяча	7	2	5
22	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	7	2	5
23	Ведение по дугам, кругам	7	2	5
24	Работа с мячом	7	2	5
25	Работа без мяча	7	2	5
26	Игровые упражнения в тройках	7	2	5
27	Бросок мяча в кольцо с места	7	2	5
28	Игра мини-баскетбол	7	2	5
29	Тактика игры в защите и нападении	7	2	5
30	Развитие физических качеств	7	2	5
31	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	7	2	5
32	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении	8	2	6
33	Встречные передачи мяча	8	2	6
34	Ведение мяча	8	2	6
35	Работа с мячом	8	2	6
36	Работа без мяча	8	2	6
37	Игровые упражнения в тройках	8	2	6
38	Бросок мяча в кольцо с места	8	2	6
39	Игра мини-баскетбол	8	2	6
40	Тактика игры в защите и нападении	8	2	6
41	Развитие физических качеств	8	2	6
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

### *Список литературы*

#### **Для педагога:**

1. Программа развития «Баскетбол в школе». Москва 2008, Министерство спорта РФ.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Развитие скоростно-силовых качеств. Москва 1990. В.А. Матвеев.
4. Совершенствование технико-тактических действий при игре в баскетбол.
5. ФИБА. Москва 2016 г. Гомельский А.И. 6. Организация соревнований по баскетболу.
7. Федерация баскетбола России. Москва 2017г. Гомельский Е.Я.
8. Азбука баскетбола. Москва 2001. ФИС. Костикова Л.В.

#### **Для детей:**

1. Специальные упражнения юных баскетболистов. Москва 1990.В.И.Кудряшов.
2. Юный баскетболист. Москва 1990.А.И.Гомельский.
3. Организация турниров по баскетболу для детей. Москва 2017. Кириленко А.К.
4. В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
5. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

**Интернет сайты:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
3. [www.basket.ruRFB](http://www.basket.ruRFB)
4. <http://www.school-collection.edu.ru>
5. <http://www.it-n.ru>
6. <http://www.1september.ru/ru/>