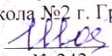


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г. ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета школы
Протокол № 01 от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор «МБОУ Средняя
школа №2 г. Грязовца»
 Шахова С.И.
Приказ № 242 от «25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год, (9 месяцев; 34 недели)

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Вид программы: модифицированная

Автор: Кирова Татьяна Александровна
Учитель физической культуры

г. Грязовец 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- «Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования» от 15.06.2021 № 626
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального округа Вологодской области «Средняя школа №2 г.Грязовца» (далее – МБОУ «Средняя школа №2 г.Грязовца») который регламентирует порядок разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ педагогов дополнительного образования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, координация), укрепление здоровья, формирование интереса, устойчивой мотивации к игре баскетбол.

Новизна и актуальность

Новизна: программа Новизна программы в том, что на занятиях используется система тренировочных упражнений направленных на совершенствование технических приемов и тактических действий игры в баскетбол.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности.

Занятия баскетболом способствуют положительному оздоровительному эффекту детей. Благодаря спортивным занятиям учащиеся приобретают правильные двигательные навыки, развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. На занятиях ребята закрепляют и отрабатывают уже имеющиеся навыки игры баскетбол, полученные на уроках физической культуры.

Учащиеся программы принимают участие в соревнованиях школьного, районного и зонального уровней.

Отличительные особенности. Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в баскетбол используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре баскетбол.

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста, желающие заниматься баскетболом. В программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки при отсутствии медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

Возраст детей: 10-16 лет

Наполняемость групп:

1 группа 30 человек, минимальное 20, максимальное 30

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта (медицинская справка).

Срок реализации программы и объем учебных часов:

1 год обучения - 70 часов, 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю.

Цель: совершенствование технических приемов и тактических действий в баскетболе.

Задачи:

Предметные:

- обучить техническим и тактическим приёмам игры баскетбол;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры баскетбол;
- обучить умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр;
- познакомить с правилами проведения соревнований.

Метапредметные:

- развивать стойкий интерес к баскетболу;
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом, участию в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- развивать умение работать в команде.

Личностные:

- воспитывать волевые качества, дисциплинированность.

Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. ТБ.	2	2	-	устный опрос
2	Общая физическая подготовка:	10	1	9	Практическое задание. наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Практическое задание. наблюдение
4.	Техническая подготовка:	30	2	28	Практическое задание, тестирование.
5.	Тактическая подготовка:	20	2	18	Практическое задание, тестирование, решение задач.
6.	Контрольные игры и соревнования.	2	-	2	наблюдение, анализ деятельности
7.	Итоговое тестирование.	2	-	2	Тестирование.
8.	Итого часов:	70	8	62	

Тема 1. Введение. ТБ. (2 ч.)

Теория (2 ч.): История возникновения баскетбола, его место и значение в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Формы контроля: устный опрос.

Тема 2. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория (1ч.): Правила выполнения строевых упражнений; упражнений для рук, ног, шеи, туловища; упражнений для развития силы, координации, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

Практика. (9 ч.): Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, акробатические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития координации. Удержание равновесия на одной ноге, в полуприседе, с закрытыми глазами, с прыжком. Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд. Вращательные упражнения: вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. В локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Вращения в разные стороны одновременно. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны. Маховые движения ногами без опоры, в стойке на одной ноге движения руками и неопорной ногой в одной плоскости.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов. Жонглирование мячами. Прыжки на месте с набиванием мяча о пол.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Формы контроля: Практическое задание. Наблюдение

Тема 3. Специальная физическая подготовка (4 ч.)

Теория (1ч.): Правила выполнения упражнений для развития игровой ловкости, специальной выносливости.

Практика (3): Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Эстафеты с мячом. Круговая тренировка.

Формы контроля: Практическое задание. наблюдение

Тема 4. Техническая подготовка. (30 ч.)

Теория (2 ч.): Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, показ слайдовых презентаций в разнообразии игровых материалов игры баскетбол.

Практика (28 ч.): Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким

отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Формы контроля: практические задания, тестирование.

Тема 5. Тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (2 ч.): разновидности тактических действий игры в баскетбол, просмотр основных схем нападений и защиты во время игры. Просмотр видеоматериалов.

Практика (18 ч.): Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Формы контроля: практические задания, тестирование, решение задач.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования. (2 ч.)

Практика (2 ч.): Соревнования между командами.

Формы контроля: наблюдение, анализ деятельности.

Тема 7. Итоговое тестирование (2ч.)

Практика (2ч.) Аттестация учащихся по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Формы контроля: тестирование.

Планируемые результаты

Предметные:

- овладеют техническими и тактическими приёмами игры баскетбол;
- научатся основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры баскетбол;
- познакомятся с правилами проведения соревнований школьного и районного уровней.

Метапредметные:

- развивается стойкий интерес к баскетболу;
- сформирована потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- умеют работать в команде;
- умеют выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

Личностные:

- проявление волевых качеств, дисциплинированность.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1	5.09.2023	30.05.2024	35	70	70 час	2 раза в неделю по 1 часу.

Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал (баскетбольная площадка), баскетбольные мяч №5, №6, №7, большие баскетбольные щиты, малые баскетбольные щиты, мячи теннисные, мячи набивные, тренировочные манишки с номерами. Скакали, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, гимнастический турник, шведская стенка, беговая дорожка, гантели, подкидной мостик.

Информационное обеспечение: Интернет-ресурсы, раздаточные материалы, учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности.

Кадровое обеспечение Программы: Программу реализует педагог дополнительного образования Чурилова Ульяна Игоревна, педагогический стаж работы – 5 лет, образование - высшее, 1 квалификационной категории.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме тестирование, практическое задание;
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, устный опрос, тестирование;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; и воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: шаблоны, инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, демонстрационный материал.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках данной дополнительной общеразвивающей программы направлена на формирование интереса к физической нагрузке, воспитание бережного отношения к оборудованию и материалам, используемым в работе.

С целью создания условий для самореализации детей на занятиях используются моральное поощрение инициативы и творчества; продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности для создания благоприятных социально-психологических условий и свободного межличностного общения.

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В связи с этим в начале учебного года родители знакомятся с содержанием программы, материально-техническими условиями её реализации, планами работы. С ними обсуждаются особенности, интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации образовательной деятельности.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- профилактические беседы.

В целях воспитания здорового образа жизни, внимательного отношения к своему здоровью в учебном объединении проводятся: профилактические беседы:

«Правила пожарной безопасности и поведение при пожаре»; инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами и инструктажи по безопасности дорожного движения.

В течение учебного года учащиеся готовят творческие работы для участия в выставках и конкурсах различного уровня, участвуют в социально-значимых акциях учреждения.

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007».
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение,1997.
4. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Баскетбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Брошюра «Правила безопасного поведения на секции баскетбол».
2. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте
3. Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков, М: АСТ-Астрель, 2005г.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование
Возраст учащихся –10 – 16 лет

	Дата проведения	Время проведения занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/
1			2	История возникновения баскетбола, его место и значение в системе физического воспитания. Инструктаж по ТБ.	Ознакомительное	Спортивный зал	Познакомятся с техникой безопасности в спортивном зале и игровой площадке	устный опрос Наблюдение
2			2	Упражнения для развития гибкости	комбинированное занятие	Спортивный зал	Узнают значение игры баскетбол. Освоят упражнения на гибкость	устный опрос Наблюдение
3			2	Упражнения для скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся азам самоконтроля	Наблюдение, анализ деятельности
4			2	Упражнения на развитие координации.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами развития координации движений.	Практические задания, наблюдение
5			2	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Школьная площадка	Познакомятся со способами развития выносливости	Наблюдение, анализ деятельности
6			2	Прием контрольных нормативов по ОФП.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполнять поставленные задачи	Тестирование
7			2	Основные характеристики	комбинированное	Спортивный	Познакомятся с	Наблюдение,

				бросков.	занятие	зал	основными характеристиками бросков	фронтальный опрос
8			2	Техника выполнения точностных бросков в движении.	комбинированное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с различными техниками бросков	Наблюдение, фронтальный опрос
9			2	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
10			2	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
11			2	Повороты на месте. Повороты в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
12			2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся действовать в нападении	Игровая практика
13			2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять командные действия	Игровая практика
14			2	Передача одной и двумя руками от груди.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнению передач	Игровая практика
15			2	Ловля мяча. Ловля мяча после полу отскока.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	Игровая практика
16			2	Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	Игровая практика
17			2	Ловля и передача мяча в	Практическое	Спортивный	Освоят передачу	Игровая

				движении.	занятие	зал	мяча в движении	практика
18			2	Передача с отскоком от пола.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	Игровая практика
19			2	Передача одной рукой снизу от пола.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	Игровая практика
20			2	Приемы ведения мяча Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят приемы ведения мяча	Игровая практика
21			2	Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять повороты с мячом	Игровая практика
22			2	Изменение направления движения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполняют упражнения в движении	Игровая практика
23			2	Техника выполнения точностных бросков в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят технику бросков	Игровая практика
24			2	Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют точные броски	Игровая практика
25			2	Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях).	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Узнают о техниках и тактиках, применяемых в игре баскетбол	Решение задач
26			2	Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с переходом от	Решение задач

				мяч.			защиты к контратаке	
27			2	Взаимодействие двух и трех нападающих.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят действие в нападении	Игровая практика
28			2	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят пошаговые действия	Игровая практика
29			2	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практически ознакомятся с игрой на задней линии	Игровая практика
30			2	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с особенностями передачи мяча	Игровая практика
31			2	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят работу в группе	Игровая практика
32			2	Противодействие заслонам.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами индивидуальной защиты	Игровая практика
33			2	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят приемы индивидуальной и командной защиты	Тестирование
34			2	Контрольные игры и соревнования	Практическое	Спортивный	Продемонстрируют	Практические

					занятие	зал	работу в команде	задания, анализ деятельности
35			2	Контрольное тестирование	Практическое занятие	Спортивный зал	Продemonстрируют полученные навыки	Тестирование

Средства контроля
(юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	8 и более	7-6	5-4	3 и менее
2 группа	12 и более	11-10	9-6	5 и менее

Оценка прямой, нижней с отскоком от пола передачи мяча. В движении (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	8 и более	7-6	5-4	3 и менее
2 группа	10 и более	9-8	7-5	4 и менее

Штрафной бросок мяча (10 бросков). Техника выполнения броска.

Оценка штрафного броска (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	6 и более	5	4	3 и менее
2 группа	8 и более	7	6	5 и менее

Оценка штрафного броска (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	5 и более	4	3	2 и менее
2 группа	5 и более	4	3	1.1.1. и менее

Бросок в корзину с 2-х шагов (количество попаданий в кольцо из 10 попыток). Техника выполнения.

Оценка бросок в корзину с 2-х шагов (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	6 и больше	5	4	3 и менее
2 группа	8 и больше	7	6	5 и менее

Оценка бросок в корзину с 2-х шагов (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	5 и более	4	3	2 и менее
2 группа	5 и более	5	4	2 и менее

Физическая подготовка

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			Отлично	Хорошо	Удовлет.	Отлично	Хорошо	Удовлет.

1.	Координационные способности	Челночный бег 4х9 м.	8,6	9,0	9,3	9,0	9,5	10,0
		Челночный бег 10х10 м.	23	25	27	28	30	32
		5 м за 15 минут (количество метров)	60	50	55	55	50	45
		4 кубика	38	40	43	44	46	48
2.	Скоростно-силовые	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	100	90	85	85	70	65
		Выпрыгивание из полного приседа (количество раз за 1 мин).	30	25	20	18	15	12
3.	Силовые	Подтягивания на перекладине (отжимания от пола).	10	8	6	7	6	5
			20	18	15	12	10	8

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка Баскетболиста.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, Карточки судьи, протоколы.
3	Специальная подготовка Баскетболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Игровая подготовка баскетболиста.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
 ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова
 Светлана Ивановна, Директор

08.11.24 14:51 (MSK)

Сертификат B6C27BCC082335DFE93C5CEB43C9AAB4
 Действует с 10.04.24 по 04.07.25