

Рассмотрено на заседании педагогического совета Новостроевской средней школы протокол № 1 от 28.08.2015 года	Утверждаю:  Директор Новостроевской средней школы
---	--



*С.В. Макрецкий*  
Макрецкий С.В.  
Приказ № 321 от 12.11.2015

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
нормативный срок освоения программы – 8 лет

Разработчик:  
Тимошенко Николай Петрович,  
учитель физической культуры.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) Новостроевской средней школы (далее – Учреждения) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Макрецьким С.В., директором Учреждения от 12.11.2015 г.

### **Направленность программы- спортивная**

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

**Новизна программы** «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** программы, как и многих других видов спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

### **Цели и задачи программы**

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Развитие баскетбола.

Задачи:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков и умений игры;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- программа рассчитана для подготовки учащихся до УТГ.
- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;

**Возраст обучающихся** с 10-17 лет, Программа рассчитана на 8 лет обучения. В группе 15 человек.

**Срок реализации** Программа рассчитана на 8 лет обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю, 34 часов в год. Максимальное количество детей в группе – 15 человек

### **Планируемые результаты**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### **Формы подведения итогов**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **Учебный план 1-го,2-го,3-го,4-го, года обучения**

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теоретическая часть	Практика	Объем
1	Теоретическая подготовка:	4	-	4
2	Общая физическая подготовка:	4	36	40
3	Специальная физическая подготовка	4	26	30
4	Техническая подготовка	4	26	30
5	Тактическая подготовка	2	8	10
6	Игровая подготовка	2	8	10
7	Контрольные игры	2	4	6
8	Контрольные испытания	1	3	4
9	Медицинское обследование	1	2	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>24</b>	<b>114</b>	<b>138</b>

## Учебный план 5-го,6-го,7-го,8-го, года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Объем
1	Теоретическая подготовка:	4	-	4
2	Общая физическая подготовка:	3	37	40
3	Специальная физическая подготовка	4	26	30
4	Техническая подготовка	3	27	30
5	Тактическая подготовка	2	8	10
6	Игровая подготовка	2	8	10
7	Контрольные игры	2	4	6
8	Контрольные испытания	1	3	4
9	Медицинское обследование	1	2	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>22</b>	<b>116</b>	<b>138</b>

### Содержание изучаемого курса

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами -

поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

### **Раздел 6. Игровая подготовка.**

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

### **Раздел 8. Контрольные испытания.**

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки ( не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Тема занятий 2.6. Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным

темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Тема занятия 4.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Тема занятий 5.1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Тема 5.2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину

#### **Раздел 6. Игровая подготовка.**

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

#### **Раздел 7. Контрольные и календарные игры.**

Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

#### **Раздел 8. Контрольные испытания.**

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.



### Календарно-тематическое планирование Программы 1-го,2-го,3-го,4-го, года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <p>1.1. Возникновение и развитие баскетбола</p> <p>1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).</p> <p>1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</p> <p>1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>1.5. Терминология, техника и тактика игры</p> <p>1.6. Правила игры</p>	<p>Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Октябрь	<p><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <p>2.1. Строевая подготовка</p> <p>2.2. Сила</p> <p>2.3. Быстрота</p> <p>2.4. Гибкость</p> <p>2.5. Ловкость</p>	<p>Определять уровень и темпы развития основных Д.способностей человека это: сила, быстрота и выносливость</p> <p>Укреплять здоровья.</p> <p>Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта и трудовой деятельности.</p> <p>Обеспечить всестороннего и гармонического Ф.развития человека.</p> <p>Создать базы для СФП конкретным видам деятельности: трудовой, военной и спортивной.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Ноябрь	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1. Прыгучесть 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость	Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменить при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Декабрь	<b>Техническая подготовка</b> 4.1. Техника передвижения 4.2. Техника владения мячом. 4.3. Ведение мяча в высокой стойке 4.4. Броски	Общая техническая подготовка заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков, в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения	
Январь	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. Тактика нападения 5.2. Тактика защиты	Закрепляет познания об особенности организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

Февраль	<b>Игровая подготовка</b> 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Март	<b>Контрольные игры</b> 7.1. Игра на одно и два кольца	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Апрель	<b>Контрольные испытания</b> 8.1. Нормативы	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

Май	<b>Контрольные испытания</b> Нормативы <b>Медицинское</b> <b>обследование</b>	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Июнь	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Июль	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.	Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	

Август	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.	Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	
--------	---	---	---	--	--

### Календарный учебный график Программы Учебный план 5-го,6-го,7-го,8-го, года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <p>1.1. Соблюдение правил безопасности</p> <p>1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>1.3. Физическая культура и спорт в России.</p> <p>1.4. Гигиенические сведения</p> <p>1.5. Терминология, техника и тактика игры</p> <p>1.6. Правила игры</p>	<p>Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Октябрь	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>2.1. Строевая подготовка</p> <p>2.2. Сила</p> <p>2.3. Быстрота</p> <p>2.4. Гибкость</p> <p>2.5. Ловкость</p> <p>2.6. Выносливость</p>	<p>Определять уровень и темпы развития основных Д.способностей человека это: сила, быстрота и выносливость</p> <p>1. Укреплять здоровья.</p> <p>2. Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта и</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного</p>	

		<p>трудовой деятельности.</p> <p>4. Обеспечить всестороннего и гармонического Ф.развития человека.</p> <p>5. Создать базы для СФП конкретным видам деятельности: трудовой, военной и спортивной.</p>		<p>выполнения упражнения и задания.</p>	
Ноябрь	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>3.1 . Прыгучесть</p> <p>3.2. Быстрота движений</p> <p>3.3. Игровая ловкость</p> <p>3.4. Специальная выносливость</p>	<p>Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменить при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Декабрь	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>4.1. Техника передвижения</p> <p>4.3. Техника владения мячом</p> <p>4.3. Ведение мяча</p> <p>4.4. Броски</p>	<p>Общая техническая подготовка заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков, в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Январь	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. Тактика нападения 5.2. Тактика защиты	Закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Февраль	<b>Игровая подготовка</b> 6.1. Учебные игры на одно и два кольца	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Март	<b>Контрольные и календарные игры</b> 7.1. Соревнования школьные, районные	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

Апрель	<b>Контрольные испытания</b> 8.1. Нормативы	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Май	<b>Медицинское обследование</b> Контрольные испытания Нормативы	Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Июнь	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного	



			упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	выполнения упражнения и задания.	
Июль	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.	Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	
Август	Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.	Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	

### Методическое обеспечение Программы.

1. Инструктажи по технике безопасности на занятиях.
2. Презентация по правилам игры в баскетбол.
3. Презентация по тактическим действиям игры в баскетбол.
4. Презентация «Жесты судьи при игре в баскетбол».

Материально-техническое оборудование	
Основное оборудование	Основное оснащение
1. кольца баскетбольные (2 штуки)	1. Гимнастические маты (3 штуки)
2. Стойки баскетбольные (2 штуки)	2. Скакалки (30 штук)
3. Гимнастическая стенка (6 штук)	3. Мячи набивные (10 штук)
4. Гимнастические скамейки (3-4 штуки)	4. Гантели различной массы (10 штук)
5. Гимнастические маты	5. Мячи баскетбольные (45 штук)
6. Интерактивное оборудование (1 комплект)	10. Рулетка (2 штуки)
	11. Секундамер
	12. Фишки напольные (12 штук)
	13. Спортивная форма баскетболиста (номерная) (15 комплектов)

### Список используемой литературы.

#### 1. Список основной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004 г. Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2004г.
2. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2011 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

#### 2. Список дополнительной литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт», 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт», 1982 г.
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
4. Программы для внешкольных учреждений. М - Просвещение, 1986 г.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М., 1986 г.