**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на методическом совете  протокол №1  от 30.08.2024 г. | Утверждено  Директор МОУ «Гимназия №1»  О.А.Бахметова  Приказ № 355 от 30.08.2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Оранжевый мяч»**

Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: учитель

физической культуры

Скрага Б.В

Стрежевой 2024г.**Пояснительная записка**

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

Срок реализации- 2 года

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий **баскетболом**

Задачи первого года обучения

**1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

- Обучение ведению мяча.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

**Краткая характеристика контингента учащихся:**

Количество учащихся- 12 человек, из них: 6 мальчиков, 6 девочек. Возраст-13-16 лет

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по1 часу. Продолжительность обучения: 2 часа в неделю, 72 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты первого года обучения.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

образа жизни;

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

умение оказывать помощь учащимися при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**-Регулятивные УУД:**

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

**-Познавательные УУД:**

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

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***-*Коммуникативные УУД:**

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных

интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и

других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует

социализации учащихся.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

− основы истории развития баскетбола в России;

− сведения о строении и функциях организма человека;

− правила игры в баскетбол;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

− выполнять бег 30 м на время.

− выполнять прыжок в длину с места.

− выполнять кросс без учета времени.

− выполнять поднимание туловища за 30 сек.

− выполнять бег 30 м /5х6/

− выполнять ведение мяча в движении шагом.

− выполнять броски мяча.

**Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Учебно-тематический план**

**первого года обучения**

**2024/2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Программный материал** | **Всего** | **Количество часов** | |
| **часов** | **теория** | **практика** |
| **1** | Теоретические сведения | 5 2 3 | | |
| **2** | Обучение техники и тактики навыков учащихся | 19 | 1 | 18 |
| **3** | Общефизическая подготовка | 11 | 1 | 10 |
| **4** | Специально физическая подготовка | 11 | 1 | 10 |
| **5** | Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры | 14 | 1 | 15 |
| **6** | итого | 60 | 6 | 66 |

**Содержание программы первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Кол-во часов** | **УУД** |
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  соблюдать правила безопасности. |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | 2 | выполнять изучаемые упражнения |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | 2 | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |
| 4 | Передача двумя руками над головой | технику передач двумя руками над головой | 2 | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | технику передач двумя руками в движении; правила игры | 2 | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | технику броска после ведения | 2 | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 7 | Техника поворотам в движении | технику поворотам в движении | 2 | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита | 2 | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | технику броска в движении после ловли мяча | 2 | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | технику броскам в прыжке с места | 2 | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 2 | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2 | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 13 | Учет по технической подготовке | технику зачетных упражнений | 2 | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 2 | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | 2 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 2 | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | технику отвлекающих действий на бросок | 2 | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 2 | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | технику выбивания мяча после ведения | 2 | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | технику атаки двух нападающих против одного защитника | 2 | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | технику изучаемых приемов | 2 | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | 2 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 25 | Передачи в движении в парах | технику изучаемых приемов | 2 | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| 26 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 2 | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |
| 27 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 2 | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |
| 28 | Передачи в движении | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
| 30 | Техника передач мяча | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
| 33 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | 2 | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
| 34 | Закрепление через центрового, заслоны. | технику изучаемых приемов | 2 | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | 2 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. Броски |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. Броски |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 4 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 4 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 2 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 2 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | 2 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 2 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 2 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. ОФП. |
| 57 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 4 | Учебная игра. ОФП. |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 2 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 2 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | 2 | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | 2 | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | 2 | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | технику изучаемых приемов | 2 | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | технику изучаемых приемов | 2 | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 2 | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра |
| 66 | Броски в движении | технику изучаемых приемов | 2 | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |

КАЛЕНДАРНО  –  ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НА 2025 /2026

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

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;

- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;

- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;

- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Знать** | **Уметь** | **Дата проведения план** | **Дата проведения факт** |
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | 1 | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  соблюдать правила безопасности. | 04.09. |  |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 2 | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | выполнять изучаемые упражнения | 06.09. |  |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | 2 | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете | 11.09. |  |
| 4 | Передача двумя руками над головой | 2 | технику передач двумя руками над головой | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | 13.09. |  |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | 2 | технику передач двумя руками в движении; правила игры | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | 18.09. |  |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | 2 | технику броска после ведения | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре | 20.09. |  |
| 7 | Техника поворотам в движении | 1 | технику поворотам в движении | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | 02.10 |  |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | 2 | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | 04.10 |  |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | 2 | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | 09.10 |  |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | 2 | технику броскам в прыжке с места | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | 11.10 |  |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 2 | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра | 16.10 |  |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2 | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | 18.10 |  |
| 13 | Учет по технической подготовке | 2 | технику зачетных упражнений | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | 23.10 |  |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 2 | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре | 25.10 |  |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | 2 | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре | 30.10 |  |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | 02.11 |  |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 2 | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре | 06.11 |  |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | 2 | технику отвлекающих действий на бросок | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре | 08.11 |  |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 2 | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат | 13.11 |  |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | 2 | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении | 15.11 |  |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | 2 | технику атаки двух нападающих против одного защитника | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра | 20.11 |  |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | 2 | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра | 22.11 |  |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра | 27.11 |  |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | 29.11 |  |
| 25 | Передачи в движении в парах | 2 | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. | 04.12 |  |
| 26 | Передачи в тройках в движении | 2 | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |  |  |
| 27 | Передачи в тройках в движении | 2 | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. | 06.12 |  |
| 28 | Передачи в движении | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра | 11.12 |  |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра | 13.12 |  |
| 30 | Техника передач мяча | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра | 18.10 |  |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |  |  |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. | 20.12 |  |
| 33 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 2 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра | 25.12 |  |
| 34 | Закрепление через центрового, заслоны. | 1 | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. | 27.12 |  |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | 01.01 |  |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | 03.01 |  |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | 08.01 |  |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | 10.01 |  |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | 15.01 |  |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски | 17.01  22.01 |  |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 4 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски | 24.01  29.01 |  |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 4 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | 31.01  05.02 |  |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 4 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | 07.02  12.02 |  |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | 14.02 |  |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | 19.02 |  |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | 21.02 |  |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | 26.02 |  |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра | 28.02 |  |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра | 05.03 |  |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | 07.03 |  |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | 12.03 |  |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра | 14.03 |  |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 1 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра | 19.03 |  |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | 21.03 |  |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | 26.03 |  |
| 56 | Закрепление пройденного материала | 3 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. | 28.03  02.04 |  |
| 57 | Закрепление пройденного материала | 3 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. | 04.04  09.04 |  |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | 2 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. | 11.04 |  |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | 2 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. | 16.04 |  |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 2 | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. | 18.04 |  |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | 2 | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра | 23.04 |  |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра | 25.04 |  |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | 2 | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния | 30.04 |  |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 2 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра | 02.05 |  |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра | 07.05 |  |
| 66 | Броски в движении | 2 | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра | 09.05 |  |

**Контрольные испытания:**

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

2.*Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

1. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
2. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
3. *Бег 30 м( 5*х*6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
4. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

# Контрольные нормативы для учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** |  | **девочки** |  |  | **мальчик и** |  |
| 1 | Бег 30м с высокого старта  (с) | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа  за 30 с | 18 | 13 | 8 | 22 | 17 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 150 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Кросс без учета времени |  | 500 м |  |  | 1000м |  |
| 5 | Бег 30м (6х5) (с) | 11.8 | 12,1 | 12,4 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |

**Методическое обеспечение образовательной программы**

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

**Материально-техническое обеспечение**

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

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Дата | Место проведения |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 04.09.24. | Спортивный зал |
| 2 | Участие в соревнованиях по стритболу (3x3) | ноябрь | Спортивный зал |
| 3 | Участие в соревнованиях по баскетболу, посвящённому «Рождеству» | декабрь | Спортивный зал |
| 4 | Повторный инструктаж по технике безопасности | 13.01.24. | Спортивный зал |
| 5 | Товарищеские игры. | март-май | Спортивный зал |

**Участие учащихся в массовых мероприятиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Дата | Место проведения |
| 1 | Участие в муниципальных соревнованиях по баскетболу среди учащихся | ноябрь | Спортивный зал |
| 2 | Товарищеские встречи по баскетболу среди юношей и девушек | декабрь | Спортивный зал |
| 3 | Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд | январь | Спортивный зал |
| 4 | Участие в областных зональных соревнованиях по баскетболу среди юношей и девушек в зачёт областной спартакиады учащихся | март | Спортивный зал |
| 5 | Турнир по баскетболу среди учащихся «баскетбол 4x4» | май | Спортивный зал |

**Взаимодействие с родителями**

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