

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ШМО

С. В. Николаев
С. В. Николаев

протокол № 1
от 27.08. 2020

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете

протокол №1
от 27.08. 2020

УТВЕРЖДЕНА

Директор

«СООУ «СОШ № 2»

Н.А. Белоногова

приказ № 72/4
от 01.09.2020



**Дополнительная общеразвивающая программа секции
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель
Овсянников Сергей Николаевич
учитель физической культуры

Калтан, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы - базовый.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивается подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность учащихся и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры учащиеся получают высокую эмоциональную нагрузку и испытывают большую радость и удовлетворение. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» **составлена на основе** примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.09, №373(зарегистрирован Минюстом России 12.12.09, №15785)

Новизна программы заключается в том, что, во-первых, 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 учащимся с разным уровнем подготовки, а также в процессе освоения программы уделяется большое внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом, формирования устойчивых умений и навыков игры в баскетбол, формирования ценности здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формирование знаний правил техники безопасности во время игры;
- формирование знаний об истории возникновения и развития баскетбола;
- обучение техническим и тактическим приемам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- совершенствование координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» рассчитана на учащихся – 16 – 17 лет.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 1 год.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 и 3 часа. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также наличие навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации учащихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Работа по дополнительной общеразвивающей программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале,

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы - базовый.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивается подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность учащихся и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры учащиеся получают высокую эмоциональную нагрузку и испытывают большую радость и удовлетворение. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» **составлена на основе** примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.09, №373(зарегистрирован Минюстом России 12.12.09, №15785)

Новизна программы заключается в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом учащимся с разным уровнем подготовки, а также в процессе освоения программы уделяется большое внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом, формирования устойчивых умений и навыков игры в баскетбол, формирования ценности здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формирование знаний правил техники безопасности во время игры;
- формирование знаний об истории возникновения и развития баскетбола;
- обучение техническим и тактическим приемам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- совершенствование координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» рассчитана на учащихся – 16 – 17 лет.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 1 год.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 и 3 часа. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также наличие навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации учащихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Работа по дополнительной общеразвивающей программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале,

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания;
- команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые результаты

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» учащиеся **будут знать:**

Знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Личностные, метапредметные освоения дополнительной общеразвивающей программы

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- наличие морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать учителя информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- умение слушать и слышать других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- согласовывать усилия сверстников в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**2. Содержание программы
Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		опрос
2.	Техническая подготовка -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	98		98	выполнение упражнений, учебная игра, сдача контрольных нормативов.
3.	Тактическая подготовка	61		98	учебная игра
Итого:		175			

Содержание учебного плана

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенностью реализации данного раздела является то, что общая физическая подготовка осуществляется систематически в течение всего срока обучения.

Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков - «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Бросок мяча со штрафной линии.

Техника и тактика игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники передвижений. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 - 3, 2 - 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Способы проверки результатов реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы;
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, городского масштабов.

Контрольные нормативы

N п/п	упражнение	Юноши			девушки		
		средний	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего
1	прыжок в высоту с места	34 см	44 см	45 см и выше	31 см	37 см	38 см и выше
2	челночный бег	7,9 сек	7,6 сек	6,9 сек	8,9 сек	8,7 сек	7,9 сек
3	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	23 раза	27 раз	30 раз	18 раз	24 раза	27 раз
4	5 штрафных бросков (попаданий).	2 раза	3 раза	4 раза	2 раза	3 раза	4 раза
5	10 бросков по	7 раз	8 раз	9 раз	6 раз	7 раз	8 раз

кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).							
---	--	--	--	--	--	--	--

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Литература для учителя: 1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год. 2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г. 3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г. 4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г. 5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г. 6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г. 7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г. 8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г. Литература для учащихся: 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы под общ. ред В.И.Ляха – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013.- 237с.: ил. - ISBN 978-5-09-024457-2
1.2	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей
1.4	Федеральный закон « О физической культуре и спорте»
	1. Технические средства обучения
2.1	Сканер
2.2	Принтер лазерный
	3. Учебно-практическое оборудование
3.1	Скамейка гимнастическая жёсткая
3.2	Скамья атлетическая наклонная
3.3	Гантели наборные
3.4	Маты гимнастические
3.5	Мяч набивной (1кг, 2кг)
3.6	Скакалка гимнастическая
3.7	Секундомер
3.8	Рулетка измерительная
	4. Подвижные и спортивные игры
4.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
4.3	Мячи баскетбольные для мини-игры
4.5	Жилетки игровые с номерами
4.6	Компрессор для накачивания мячей
	5. Средства первой помощи

5	Аптечка медицинская	
		6. Спортивные залы (кабинеты)
6.1	Спортивный зал игровой	
6.2	Кабинет учителя	
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	

ЛИТЕРАТУРА
Учебно-методическая литература для учителя

1. Бондарь, А.И. «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
 2. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009
 3. Ковалев В.Д. «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
 4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
 5. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006
 6. Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
 7. Лях В.И. «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011
 8. Матвеев А.П. «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
 11. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт»,
 - 12.
1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
 2. <http://www.it-n.ru> (русская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
 3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)

Приложение

**Календарно-тематический план
175 часов**

№ занятия	Содержание материала	Количество часов	Дата
1	Баскетбол как вид спорта. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России.	1	
2-3	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий.	2	
4-5	Техника безопасности. Входящий контроль.	2	
6-7	Совершенствование упражнений ОФП. Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	2	

8-9	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	
10-12	Совершенствование техники передвижений. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	3	
13-14	ОФП. Техника передвижения приставными шагами.	2	
15-17	Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением направления движения.	3	
18-19	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	
20-21	Ведение мяча с поворотом кругом.	2	
22	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	1	
23-24	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2	
25-26	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	2	
27-28	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	2	
29-31	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	3	
32	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	
33-34	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	2	
35-36	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	2	
37-38	Передача мяча одной рукой за спиной	2	
39-40	Передача мяча снизу назад	2	
41-43	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	3	
44-45	Совершенствование ОФП	2	
46-48	Совершенствование СФП	3	
49-50	Бросок мяча в движении.	2	
51-53	Бросок мяча со штрафной линии.	3	
54	Игра. Техника безопасности	1	

55-56	Техника ведения мяча	2	
57-59	Техника бросков мяча по кольцу	3	
60-61	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	2	
62-63	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.	2	
64-65	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности.	2	
66-68	Игра в баскетбол. ОФП	3	
69-70	Бросок двумя руками. ОФП	2	
71-72	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	
73-76	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	4	
77-79	Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
80-83	Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
84-85	Техника защиты	2	
86-87	Упражнения ОФП	2	
88-89	Перехват мяча. ОФП	2	
90-91	Вырывание мяча. Техника безопасности	2	
92-93	Выбивание мяча. СФП	2	
94	Техника накрывания мяча	1	
95-96	Соревнование по баскетболу. ОФП	2	
97-99	Сочетание приемов игры в баскетбол.	3	
100-103	Судейская практика. Судейские жесты.	4	
104-105	Технические приемы баскетболиста.	2	
106-107	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	2	
108-110	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3	
111-114	Упражнения в перемещениях защитника	4	

115-118	Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности	4	
119-120	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	
121-125	Система зонной защиты 2 – 3.	5	
126-130	Система зонной защиты 2 – 1 - 2.	5	
131-135	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	5	
136-140	Индивидуальная защита	5	
141-145	Тактика нападения.	5	
146-150	Индивидуальные действия	5	
151-155	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	4	
156-159	Групповые действия	4	
160	Правила пересечения	1	
161-163	Тактические комбинации игры. СФП	3	
164-165	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2	
166-167	Командные действия	2	
168	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	
169-170	Учебно-тренировочная игра. СФП Техника безопасности	2	
171-172	Судейская практика	2	
173	Зачетное занятие. Сдача контрольных нормативов	1	
174-175	Зачетное занятие. Игра в баскетбол	2	