

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска**

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № _____
от «__» августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора
_____/_____/_____
«__» _____ 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3
г. Канска _____
М.А. Имподистова
Приказ № _____
от «__» _____ 2023 г.

Руководитель методического
объединения

**Рабочая программа по дополнительному образованию
секции «Баскетбол»
(3-4, 5-8 классов)**

Составитель: Свиридова Анастасия Игоревна,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

2023-2024 учебный год
г. Канск

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Баскетбол» для 3-8 классов разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (НОО) и основного общего образования (ООО) с применением учебного пособия В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять эмоциональное напряжение и физическое утомление посредством занятий в спортивных секциях.

Баскетбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях.

Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе- это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно- массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города, района и т.д)

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, так как предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных морфофункциональных способностей, укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, личностных качеств (целеустремленность, трудолюбие, сила воли, коммуникабельность и умение работать в команде), основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель программы: достигнуть более высокого уровня двигательных способностей в процессе спортивной игры «Баскетбол».

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Укрепление здоровья, содействие правильному гармоническому содействию учащихся;
3. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
6. Повышение специальной и общей физической подготовки баскетболистов;
7. Подготовка занимающихся к соревнованиям по баскетболу;
8. Умение управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
9. Отбор лучших обучающихся для ДЮСШ.

Место курса в учебном плане

Содержание курса структурировано по теоретической, тактической, технической и общефизической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю. Группы разновозрастные и разнополые, поэтому темп, интенсивность нагрузок и вариативность упражнений дифференцируется.

На изучение программы по дополнительному образованию секции «Баскетбол» отведено 102 занятия из расчета 1,5 часа два раза в неделю (34 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные

1. Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по баскетболу;

2. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
4. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
5. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями во время игр и соревнований;
6. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
7. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) *будут сформированы:*

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

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

получат возможность

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты будут сформированы:

- в доступной форме объяснять правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил игры;

- использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

– выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть основами судейства по баскетболу.

получат возможность

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

– организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В конце изучения программы дополнительного образования обучающие получают необходимый фундамент знаний, умений и навыков для физического совершенствования, знания правил игры, основные навыки судейства, научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам. Помимо этого будут сформированы морально-волевые и личностные качества, а так же умение взаимодействовать с другими игроками в команде.

Формы проведения итоговой аттестации и реализации дополнительной образовательной программы

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май).

Занимающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Общефизическая подготовка

Оценочные нормативы физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 3-4 класс (мини- баскетбол)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Челночный бег 3*10м(сек.)		Бег 30м (сек.)		Бег 1000м(мин. сек.)	
	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>
Высокий	170	160	8,3	9,0	5,4	5,5	4,30.0	4,54.0
Средний	160	150	9,0	10,0	5,8	6,0	4,45.0	5,30.0
Низкий	150	140	9,7	10,5	6,0	6,3	4,55.0	5,45.0

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 5-6 класс	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Челночный бег 3*10м(сек.)		Бег 30м (сек.)		Бег 1000м(мин. сек.)	
	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>
Высокий	185	175	7,2	8,0	4,9	5,2	4,10.0	4,44.0
Средний	170	160	7,6	7,2	5,2	5,4	4,20.0	5,25.0
Низкий	165	150	8,0	7,8	5,4	5,8	4,30.0	5,40.0

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 7-8 класс	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Челночный бег 3*10м(сек.)		Бег 30м (сек.)		Бег 1000м(мин. сек.)	
	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>
Высокий	190	180	6,2	6,8	4,6	4,9	4,05.0	4,40.0
Средний	180	165	6,5	7,2	5,0	5,6	4,15.0	5,00.0
Низкий	170	155	7,0	7,8	5,3	5,8	4,30.0	5,15.0

Техническая подготовка

Оценочные нормативы технической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 3-4 класс (мини- баскетбол)	Штрафные броски (кол-во)		Броски с дистанции (кол-во попаданий)		Ведение мяча змейкой с обводкой стоек (сек)		Бросок мяча в стенку и ловля на скорость за 30 сек (кол-во)	
	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>
высокий	10	8	9	7	25	30	18	16
средний	7	7	7	6	28	32	16	14
низкий	5	5	5	4	30	37	10	10

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 5-6 класс	Штрафные броски (кол-во)		Броски с дистанции (кол-во попаданий)		Ведение мяча змейкой с обводкой стоек (сек)		Бросок мяча в стенку и ловля на скорость за 30 сек (кол-во)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
высокий	10	8	9	7	22	26	18	16
средний	8	6	6	5	24	29	12	14
низкий	6	5	5	3	26	31	10	10

Контрольные упражнения (тесты)								
Уровень 7-8 класс	Штрафные броски (кол-во)		Броски с дистанции (кол-во попаданий)		Ведение мяча змейкой с обводкой стоек (сек)		Бросок мяча в стенку и ловля на скорость за 30 сек (кол-во)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
высокий	10	8	9	7	20	24	18	16
средний	8	6	7	4	22	26	12	10
низкий	7	5	5	3	24	28	8	9

Содержание курса дополнительного образования

Основы знаний

Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением. Ведение со сменой рук.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения в два шага. Бросок мяча после ловли мяча и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2:2). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, соскоки.

Упражнения на развитие силы: упражнения с набивными мячами 1-3 кг, упражнения с гимнастическими гантелями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейке, от пола. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса (поднимание туловища, лежа на полу за время, на количество раз). Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Специально беговые упражнения. Стартовые рывки с места из различных исходных положений (из упора лежа, присев, спиной и т.д.) на

отрезках до 10-20м, с количеством повторений до 2-4 раз. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Бег с сопротивлением. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30,40,60,100м. Кросс 500-1000м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки через гимнастическую скакалку, скамейку.

Подвижные игры. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Судейская практика. Проводится в ходе учебных игр.

Примерное распределение учебного материала по баскетболу для 3-8 классов

№ п/п	Учебный материал	Классы					
		3	4	5	6	7	8
Перемещения и остановки							
1.	Стойка игрока (исходные положения)	+	+	Р	Р	З	С
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+	+	Р	Р	З	С
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча							
1.	Передача мяча от плеча	Р	Р	З	З	С	С
2.	Передача мяча от груди с отскоком об пол	Р	Р	Р	З	+	+
3.	Передача мяча из-за головы	Р	Р	З	С	+	+
4.	Передача мяча в движении	+	+	Р	З	+	+
5.	Передача мяча на месте и в движении	+	+	Р	З	+	+
Подбор и перехват мяча							
1.	Перехват мяча в нападении на щите соперников	+	+	Р	Р	З	С
2.	Перехват мяча в защите на своем щите	+	+	Р	З	С	С
3.	Групповой перехват мяча	+	+	Р	З	С	С
4.	Подбор после штрафного броска	+	+	Р	Р	З	С
5.	Перехват мяча при передаче	+	+	Р	Р	З	З
6.	Перехват мяча при ведении	+	+	Р	Р	З	З
Ведение и броски мяча в кольцо							
1.	Ведение мяча, остановка прыжком и	+	+	Р	З	З	+

	бросок в кольцо						
2.	Два шага бросок в кольцо	Р	Р	З	З	С	С
3.	Броски в кольцо из трехсекундной зоны	+	+	Р	З	С	С
4.	Штрафной бросок	Р	Р	Р	З	+	+
Тактика игры							
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	+	+	Р	Р	З	С
2.	Групповые тактические действия в нападении и защите (3:2, 2:2,2:1)			Р	Р	З	С
3.	Командные тактические действия в нападении и защите					Р	З
4.	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты							
1.	Игры и эстафеты, направленные на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+
2.	Игры, развивающие физические способности занимающихся	+	+	+	+	+	+
Физическая подготовка							
1.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости	+	+	+	+	+	+
Судейская практика							
1.	Судейство учебной игры «Баскетбол»					+	+

Условные обозначения:

Р - разучивание двигательного действия;

З - закрепление двигательного действия;

С- совершенствование двигательного действия;

«+»- использование данного материала в занятии.

Календарно-тематическое планирование программы дополнительного образования секции «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год (3-4 класс)

№ п/п занятия	Наименование разделов и тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Профилактика травматизма в спорте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	05.09	
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1	08.09	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	11.09	
4.	Правила игры мини - баскетбол. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры	1	13.09	

5.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровое занятие	1	15.09	
6.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	18.09	
7.	Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	19.09	
8.	Передача мяча от груди. Подвижные игры	1	22.09	
9.	Передача мяча от груди, от плеча. Учебная игра в мини-баскетбол	1	25.09	
10.	Противодействие атаки корзины.	1	27.09	
11.	Игровое занятие. Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1	29.09	
12.	Передача мяча в парах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	02.10	
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры	1	04.10	
14.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Противодействие розыгрышу мяча Подвижные игры.	1	06.10	
15.	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.	1	09.10	
16.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	1	10.10	
17.	Передача мяча в колоннах. Ведение мяча шагом	1	13.10	
18.	правой и левой рукой. Система личной защиты.			
19.				
20.	Стойка игрока. Передачи мяча в парах. Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	1	15.10	
21.	Ведение мяча с разной высотой отскока Подвижные игры.	1	18.10	
22.	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Передачи мяча в игре. <i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1	20.10	
23.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Подвижные игры.	1	22.10	
24.	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	1	24.10	
25.	Упражнения с мячом для развития ловкости. Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	1	27.10	
26.	Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо.	1	30.10	
27.		1	07.11	
28.	Противодействие выходу на свободное место. Подвижные игры.	1	10.11	
29.	Бросок мяча после остановки. Подвижные игры	1	13.11	
30.	Бросок в кольцо после ведения мяча. Челночный бег.	1	14.11	
31.	Ведение мяча правой и левой рукой. передачи	1	17.11	

32.	мяча, броски двумя руками в кольцо. Подвижные игры.	1	20.11	
33.	Упражнения с мячом для развития ловкости. Подвижные игры.	1	22.11	
34.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	24.11	
35.	Стойка игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с бегом.	1	27.11	
36.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры с мячом.	1	28.11	
37.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	03.12	
38.	Подвижные игры с мячом.	1	05.12	
39.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	08.12	
40.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	1	11.12	
41.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	12.12	
42.	Выход для получения мяча. Подвижные игры с бегом и мячом	1	15.12	
43.	Передача мяча в движении приставным шагом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	18.12	
44.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1	20.12	
45.		1	22.12	
46.		1	25.12	
47.	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость.	1	26.12	
48.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Передачи мяча в игре. Правила игры мини - баскетбол.	1	09.01	
49.	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость.	1	12.01	
50.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	15.01	
51.	Личная защиты. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	16.01	
52.		1	19.01	
53.		1	21.01	
54.		1	23.01	
55.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	26.01	
56.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	28.01	
57.	Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	30.01	
58.		1	02.02	
59.		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	04.02
60.	1		06.02	
61.	1		09.02	
62.	1		11.02	
63.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	13.02	
64.	Ловля и передача мяча. Противодействие атаки	1	14.02	

	корзины. Подвижные игры			
65.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1	16.02	
66.		1	18.02	
67.		1		
68.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Бросок мяча после остановки.	1	20.02	
69.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Противодействие розыгрышу мяча. Подвижные игры.	1	25.02	
70.		1	27.02	
71.		1	02.03	
72.		1	04.03	
73.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	1	06.03	
74.		1	09.03	
75.		1	11.03	
76.	Круговая тренировка. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	13.03	
77.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	16.03	
78.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	18.03	
79.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	30.03	
80.	Индивидуальные действия в защите в игре. Подвижные игры с бегом и мячом	1	03.04	
81.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	06.04	
82.	Подвижные игры с бегом и мячом.	1	08.04	
83.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	10.04	
84.	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1	13.04	
85.	Игра «Стритбол»	1	15.04	
86.		1	17.04	
87.		1	16.04	
88.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	20.04	
89.	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги	1	21.04	
90.	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги. Игра «Стритбол»	1	22.04	
91.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	24.04	
92.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1	27.04	
93.	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра «Стритбол»	1	29.04	
94.	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра «Стритбол»	1	04.05	
95.		1	06.05	
96.	Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег.	1	11.05	
97.	Броски в кольцо после ведения	1	13.05	
98.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	15.05	
99.	Учебная игра.	1	17.05	
100.	Двусторонняя учебная игра	1	18.05	
101.	Двусторонняя учебная игра. Промежуточная аттестация. Тестирование физических и	1	20.05	

	<i>технических качеств.</i>			
102.	Итоговое занятие		22.05	
Итого		3 часа*34 недели		

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования секции «Баскетбол» на 2023-2024 учебный
год (5-8 класс)**

№ п/п занятия	Наименование разделов и тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1	05.09	
2.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	06.09	
3.	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1	07.09	
4.		1	11.09	
5.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1	13.09	
6.	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1	14.09	
7.	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	18.09	
8.		1	20.09	
9.	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1	22.09	
10.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	25.09	
11.	ТБ и правила поведения на секции по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	27.09	
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	28.09	
13.	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1	02.10	
14.	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1	04.10	
15.	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1	05.10	
16.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	09.10	
17.	Передача мяча одной рукой сверху (крюком). Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком). Игры и эстафеты с мячом.	1	11.10	
18.			12.10	
19.			16.10	
20.	Игры и эстафеты с мячом.	1	18.10	
21.	Передача мяча одной рукой снизу.	1	19.10	
22.	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила	1	24.10	

	соревнований по баскетболу. Жесты судей			
23.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	25.10	
24.	Приемы передачи мяча	1	26.10	
25.	Передача мяча одной рукой от плеча	1	30.10	
26.	Передача мяча двумя руками сверху	1	02.11	
27.	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1	06.11	
28.	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1	08.11	
29.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1	09.11	
30.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1	13.11	
31.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП .Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	15.11	
32.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1	16.11	
33.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1	20.11	
34.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1	22.11	
35.	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1	23.11	
36.	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Эстафета с баскетбольными мячами.	1	27.11	
37.	Двусторонняя игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1	29.11	
38.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1	30.11	
39.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1	04.12	
40.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	06.12	
41.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	07.12	
42.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1	11.12	
43.		1	13.12	
44.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1	14.12	
45.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1	18.12	
46.	Штрафной бросок. Игра по упрощённым	1	20.12	

	правилам баскетбола			
47.	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	21.12	
48.	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	25.12	
49.	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1	27.12	
50.	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1	28.12	
51.	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	11.01	
52.	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1	13.01	
53.	Двусторонняя игра по правилам баскетбола. Судейство	1	18.01	
54.	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1	22.01	
55.	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1	24.01	
56.		1	25.01	
57.		1	29.01	
58.	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1	01.02	
59.		1	05.02	
60.	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1	07.02	
61.		1	12.02	
62.	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите	1	14.02	
63.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1).	1	15.02	
64.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	1	19.02	
65.	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1	22.02	
66.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	26.02	
67.	Стойки игрока. Перемещения	1	28.02	
68.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	05.03	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	07.03	
70.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	12.03	
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	1	14.03	

	пассивным сопротивлением защитника			
72.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	1	15.03	
73.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	1	19.03	
74.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления	1	21.03	
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления	1	26.03	
76.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	29.03	
77.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	02.04	
78.	Броски одной и двумя руками с места	1	04.04	
79.	Броски одной и двумя руками с места	1	05.04	
80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	09.04	
81.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	11.04	
82.	Перехват мяча	1	13.04	
83.	Перехват мяча	1	16.04	
84.	Повороты без мяча и с мячом на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	19.04	
85.	Повороты без мяча и с мячом на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	23.04	
86.	Стойки игрока. Перемещения. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	1	25.04	
87.	Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	1	26.04	
88.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	30.04	
89.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	02.05	
90.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	03.05	
91.	Повороты без мяча и с мячом на месте	1	06.05.	
92.	Повороты без мяча и с мячом на месте	1	07.05	
93.	Эстафеты с мячом	1	10.05	
94.	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра «Стритбол»	1	11.05	
95.	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Штрафной бросок. Игра «Стритбол»	1	13.05	
96.	Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег.	1	14.05	
97.	Броски в кольцо после ведения	1	16.05	
98.	Упражнения с мячом на развитие ловкости.	1	17.05	
99.	Учебная игра.	1	20.05	
100.	Двусторонняя учебная игра	1	21.05	
101.	Двусторонняя учебная игра. <i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и</i>	1	23.05	

	<i>технических качеств.</i>			
102.	Итоговое занятие		24.05	
Итого		3 часа*34 недели		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2. Каинов, А. Организация работы спортивных секций в школе / А.Н. Каинов. - В.: Изд-во Учитель, 2010

3. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячом / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий. - М.: Изд - во НЦ ЭНАС, 2002.

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк (и др.); под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П. Савина. - 2-е издание, стереотип. - М.: Академия, 2004. - 504 с