

Согласовано
Зам.директора по УР
Хажиева З.Д.
От 01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ№4
с.Серноводское»
Т.А.Джабаева
«___» 2025г

**ПРОГРАММА ПО КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель ШСК Сулейманова Д.Б.

С.Серноводское - 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной
общеобразовательной программы «Баскетбол» 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- 22человека, из них: 16 мальчиков, 6 девочек. Возраст-13-15 лет
Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 1 часу. Продолжительность обучения: 2 часа в неделю, 68 часов 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 учащимся 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 учётом 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 уч-ся.

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.

**Учебно-методический план первого года обучения
2025-26 учебный год**

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	3
2	Обучение техники и тактики навыков обучающихся	42	2	40
3	Общефизическая подготовка	6	1	10
4	Специально физическая подготовка	6	1	7
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетболе при помощи двусторонней игры.	11	1	8
6	Итого	68	8	60

Содержание программы первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов	УУД
1	Техника безопасности. Баскетболистория развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	1	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	1	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	1	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	технику броска в движении после ловли мяча	1	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после

	мяча			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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	1	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	1	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	1	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	1	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	1	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании

	мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника			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	1	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	1	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	1	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	1	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 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	1	«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	1	«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 центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	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 центрального игрока.	технику изучаемых приемов	1	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 центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	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 центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	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	1	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	1	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	1	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	технику изучаемых приемов	1	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра

	центрами и их взаимодействие			
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	1	Учебная игра. ОФП.
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	1	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	1	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	1	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	1	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	1	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	1	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	1	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния

64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	1	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	1	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	1	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
67	Броски в движении	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
68	Броски в движении	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

№ 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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; поменять 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	1	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	1	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	1	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	1	технику передач одной рукой	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы,	16.10	

	одной рукой в прыжке		сбоку и одной рукой в прыжке	броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра		
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи	06.12	

				на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.		
28	Передачи в движении	1	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	1	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	1	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	18.12	
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом изза спины противника (схема). Учебная игра.		
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	1	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	1	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»	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	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	1	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	1	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 брасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при брасывании 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	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	17.01 22.01	
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	24.01 29.01	
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	31.01 05.02	
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	07.02 12.02	
44	Техника плотной защиты, заслона с	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом	14.02	
	выходом на получение мяча от центрального, техника			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	1	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	1	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	1	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	1	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 центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	05.03	
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	07.03	
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального 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	1	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	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной	21.03	

	скорости, нападение			скорости; нападение двумя		
--	------------------------	--	--	------------------------------	--	--

	двумя центрами			центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра		
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	26.03	
56	Закрепление пройденного материала	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	28.03 02.04	
57	Закрепление пройденного материала	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	04.04	
58	Техника ведения на максимальной скорости	1	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	1	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	1	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	18.04	
61	Техника добивания мяча в корзину	1	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.	25.04	
----	--	---	---------------------------	---	-------	--

	заслоном			Учебная игра		
63	Техника бросков и передач в движении	1	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния	30.04	
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	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	1	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	1	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	11.05	

67	Броски в движении	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	15.05	
68	Броски в движении	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема);	20.05	

КАЛЕНДАРНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2025 - 2026 учебный год.

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.

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.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени

5. Бег 30 м(5х6м). 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.

6. . Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

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 30м./5Х6/.

- выполнять ведение мяча в движении шагом. - выполнять броски.

7. Формы контроля освоения образовательной программы.

-текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- итоговый: учебная игра, соревнования.

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 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	04.09.25.	Спортивный зал
2	Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках»	ноябрь	Спортивный зал
3	Посещение региональных соревнований по баскетболу «Рождественский кубок»	январь	Спортивный зал
4	Повторный инструктаж по технике безопасности	13.01.26.	Спортивный зал
5	Посещение региональных соревнований по баскетболу «Кубок Победы»	май	Спортивный зал