

МКОУ Утичевская основная общеобразовательная школа

Принята (согласована)  
на заседании педагогического совета  
от « 30 » августа 2024 г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МКОУ  
Утичевская ООШ  
Шляхова С.Е.  
приказ от «09 сентября\_»  
2024 г. № 25

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
объединение «Баскетбол»  
Возраст обучающихся: 11–15 лет

Срок реализации: 5 года

Автор-составитель: Езовских Людмила Михайловна,  
преподаватель физической культуры

Утичье, 2023 г

## 1.Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	<p>В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол».</p> <p>Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, получить высокие спортивные результаты.</p> <p>Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в школе. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств осуществляется в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.</p>
Отличительные особенности программы	контингент занимающихся разновозрастный, различного возраста и уровня подготовленности, количественный состав превышает норму.

Адресат программы	Объединение посещают обучающиеся 5,6,7,8,9 классов
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации программы: 5 лет
Объем программы	( 340 час), 68 часов в год, 2 часа в неделю
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.</p> <p>Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.</p> <p>Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.</p> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p>

	<p>Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.</p> <p>Формы обучения : индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.</p>
<p>Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)</p>	
<p>Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)</p>	<p>В объединении занимаются обучающиеся с основной группой здоровья</p>
<p>Наличие талантливых детей в объединении</p>	<p>Все дети среднего уровня физической подготовленности</p>
<p>Уровни сложности содержания программы</p>	<p>Стартовый (ознакомительный) - 1 год, количество часов 68; Базовый – 2-3 -4 года, количество часов 204; Продвинутой - групповые занятия – 5 год ,68 часов</p>
<p>1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты</p>	
<p>Цель и задачи программы, планируемые результаты</p>	<p><b>Цели и задачи</b></p> <p>Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.</p> <p><b>Цель программы</b> – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.</p> <p><b>Основными задачами</b> программы являются:</p>

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приемами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать

правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Универсальные коммуникативные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством

сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

### 1.3. Рабочая программа

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 6–9-х классов представлено в учебном плане.

#### Учебный план секционных занятий по баскетболу на год.

№	Виды спортивной подготовки	5 -6-7 классы	8 -9 классы
1	Теоретическая	2ч	2ч
2	Техническая	24ч	24ч
	Имитационные упражнения без мяча	2ч	2ч
	Ловля и передача мяча	6ч	4ч
	Ведение мяча	6ч	8ч
	Броски мяча	10ч	10ч
3	Тактическая	14ч	18ч
	Действия игрока в защите	8ч	8ч
	Действия игрока в нападении	6ч	10ч
4	Физическая	18ч	14ч
	Общая	14ч	10ч
	Специальная	4ч	4ч
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8ч	8ч
6	Тестирование	4ч	4ч
	Итого	68ч	68ч

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке

№	Виды подготовки	Время (мин.)
<b>1.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30м</b>
	Имитационные упражнения без мяча	3м
	Ловля и передача б/б мяча	7м
	Ведение мяча	8м
	Броски б/б мяча по кольцу	
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>15м</b>
	Действия игрока в защите	7м
	Действия игрока в нападении	8м
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>25м</b>
	Общая	15м
	Специальная	10м
<b>4.</b>	<b>Игра в баскетбол</b>	<b>20м</b>
	Итого	90мин

**1. Содержательное обеспечение разделов программы (6 -7 классы). Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие.

2. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

3. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Физическая подготовка баскетболиста.

**Техническая подготовка баскетболиста.**

## Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры: “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Бегуны”, “Переправа”, “Кто сильнее”.

1.3. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

## **Специальная физическая подготовка.**

2. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

## 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### 1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.
- #### 2. Ловля и передача мяча.
- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

Техника нападения.

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты.

Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

**Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1).

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

#### **Контрольные игры и соревнования.**

Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

#### **Содержательное обеспечение разделов программы (8-9 классы). Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Описание игры её возникновение и развитие.
2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

### **Физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках). 1.6. Подвижные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях.

1.3. Остановка прыжком после ускорения.

1.4. Остановка в один шаг после ускорения.

1.5. Остановка в два шага после ускорения.

1.6. Повороты на месте.

1.7. Повороты в движении.

1.8. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.9. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди в движении.

2.2. Передача одной рукой от плеча.

2.3. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.4. То же после ведения мяча.

2.5. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.6. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.7. Передача одной рукой снизу от пола.

2.8. То же в движении.

2.9. Ловля мяча после полуотскока.

2.10. Ловля высоко летящего мяча.

2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.12. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

3.1. В движении бегом.

3.2. То же с изменением направления и скорости.

3.3. То же с изменением высоты отскока.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.2. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.3. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.4. В прыжке одной рукой с места.
- 4.5. Штрафной.
- 4.6. Двумя руками снизу в движении.
- 4.7. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.8. В прыжке со средней дистанции.
- 4.9. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.10. Вырывание мяча.
- 4.11. Выбивание мяча.

#### **Техника нападения.**

Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

#### **Техника защиты.**

Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Контрольные тесты (требования к учащимся).

**2 Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график

**календарный учебный график**

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 16 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 18 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

текущей контроль не реже 1 раза в месяц, тестирование в конце первого полугодия).  
промежуточная аттестация 1 раз в конце учебного года,  
Формы текущего контроля -зачет, соревнования

Материально-техническое обеспечение

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

спортивный зал 18\*9, мячи баскетбольные, фишки, ограничители, гимнастические лестницы, гимнастические скамейки, маты, флажки, секундомер

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

компьютер, мультимедийный проектор

Информационное обеспечение

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов.

Кадровое обеспечение

учитель физкультуры, 1 категории, курсы повышения квалификации 2022г

Методические материалы	<p><b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b></p> <p><b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ</b></p> <p>учебник, программа, тематическое планирование, вебинары, районные методические объединения</p> <p><b>ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ</b></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a> Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
------------------------	--

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18

Список литературы

Зимин А.М. « Первые шаги в баскетболе» Удмурдский государственный университет, 1996г  
Панкеев И Русские народные игры, Москва, 1998г  
Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту, 1985г  
Былева Л,Л, «Подвижные игры», Москва 1984г Игры с мячом