

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«22 » августа 2024г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по ВР Д.А.Арефьев \_\_\_\_\_  
«23» августа 2024г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 155-ос от «23» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования  
«Баскетбол»  
8-11 класс**

педагога доп.образования  
Меньшикова Н. А.

2024 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся 8-11 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса. **Направленность курса** – физическая.

**Срок реализации** – 1 год. Занятия проходят 5 раз (4 занятия по 2 часа – практика, 1 занятие по 2 часа – теория) в неделю.

**Возраст обучающихся** – 14-18 лет.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

**Актуальность.** Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников дополнительных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Образовательная область дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Занятия баскетболом формируют прежде всего тактическое и стратегическое мышление, способствует развитию силовых способностей, выносливости, гибкости, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, исправляют дефекты осанки.

**Новизна программы.** Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, выполнение упражнений: с собственной массой тела, с координационной лестницей, с мячами, умение работать в группах, а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

**Цель программы** – развитие и совершенствования основных теоретических знаний и технико-тактических действий при игре в баскетбол в соревновательном режиме.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Уметь объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
2. Выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
3. Играть в баскетбол с соблюдением основных правил на соревнованиях
4. Проводить судейство по баскетболу в контрольных, товарищеских встречах и в официальных турнирах.

**Методы обучения:** объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

### Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной, боеспособной команды корпуса, способной защищать честь корпуса на различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

#### **Знания о физической культуре**

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Личностные. Коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные

#### Научатся:

- правилам игры в баскетбол.
- тактическим приемам в баскетболе.
- выполнению основных технических приемов баскетболистов.
- проводить судейство матча.

- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- основам знаний о здоровом образе жизни.
- стремлению к здоровому образу жизни.
- повышению общей и специальной выносливости.

Получат возможность узнать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране. Мире.

#### **Виды учебно-познавательной деятельности.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

#### **Методы и формы контроля:**

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

## **Контрольно-переводные нормативы**

### **Техническая подготовка баскетболистов**

#### **Дриблинг**

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы (Рис.1). Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 1 секунде к показанному им времени.

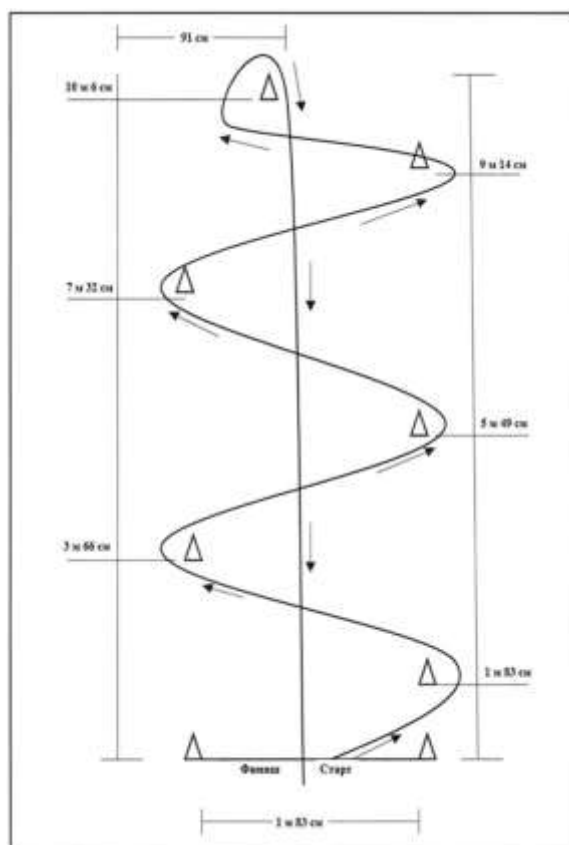


Рисунок 1 – Схема расположения конусов.

#### Передвижение в защите(4 конуса)

Четыре конуса устанавливаем по углам трёхсекундной зоны (Рис.2). Спортсмен, как показано на схеме, стартует от конуса, расположенного на уровне линии штрафного броска. Первый отрезок дистанции состоит из ускорения лицом вперёд в направлении конуса, расположенного у лицевой линии. Второй отрезок дистанции, спортсмен проходит вдоль лицевой линии приставным шагом в защитной стойке левым плечом вперёд. Достигнув второго конуса, расположенного на лицевой линии, спортсмен продолжает своё движение к конусу, расположенному в верхнем углу трёхсекундной зоны, но это он уже делает спиной вперёд. Отрезок дистанции вдоль линии штрафного броска, спортсмен проходит в защитной стойке, правым плечом вперёд. Достигнув конуса, расположенного на точке старта, спортсмен обходит его и отправляется в обратный путь. Участок дистанции вдоль линии штрафного броска он проходит в защитной стойке левым плечом вперёд. Затем, как показано на схеме, спортсмен выполняет рывок лицом вперёд к конусу, расположенному у лицевой линии. Участок дистанции вдоль лицевой линии спортсмен проходит в защитной стойке правым плечом вперёд. Последний участок дистанции, от лицевой линии до конуса расположенного на месте старта, спортсмен проходит спиной вперёд. Спортсмен должен выполнить три-четыре старта с 45 секундными паузами для восстановления. Затем полученные результаты сравниваются с данными, приведёнными в таблице.

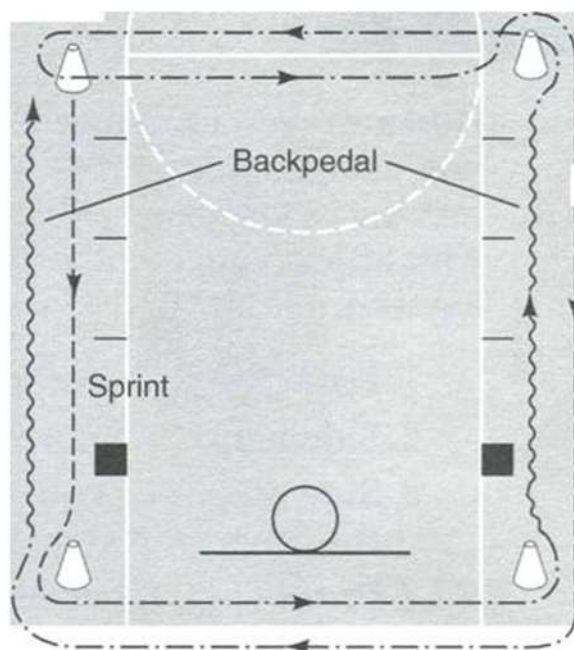


Рисунок 2 – Схема расположения конусов по периметру 3-х секундной зоны.

### Броски

Во время выполнения тестового задания, участник должен стараться набрать как можно больше очков, бросая мяч в кольцо со строго определённых точек, отмеченных на площадке (Рис.3). За каждый результативный бросок ему начисляются очки, которые указаны на этой точке.

Правила выполнения теста:

1. Участник выполняет броски в течение 45 секунд. Секундомер включается в момент выполнения первого броска.
2. Начинать серию броско можно с любой точки по желанию участника.
3. В момент начала выполнения броска одна из ног участника обязательно должна касаться линии, обозначающей границы данной позиции.
4. Запрещается выполнять два броска подряд с одной и той же точки, независимо был ли первый бросок результативным или был допущен промах. После каждого выполненного броска участник должен переходить на другую точку.
5. После каждого броска участник сам бежит за своим мячом и переходит на следующую точку. В случае если отскочивший от щита мяч окажется слишком далеко от участника, то он может воспользоваться резервным мячом, который находится рядом с площадкой.
6. После того как закончатся, отведённые для бросков 45 секунд, участник должен выполнить два штрафных броска. Каждый результативный такой бросок оценивается за три очка. Штрафные броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол.
7. После завершения всех бросков производится подсчёт набранных участником очков. Результат заносится в протокол.

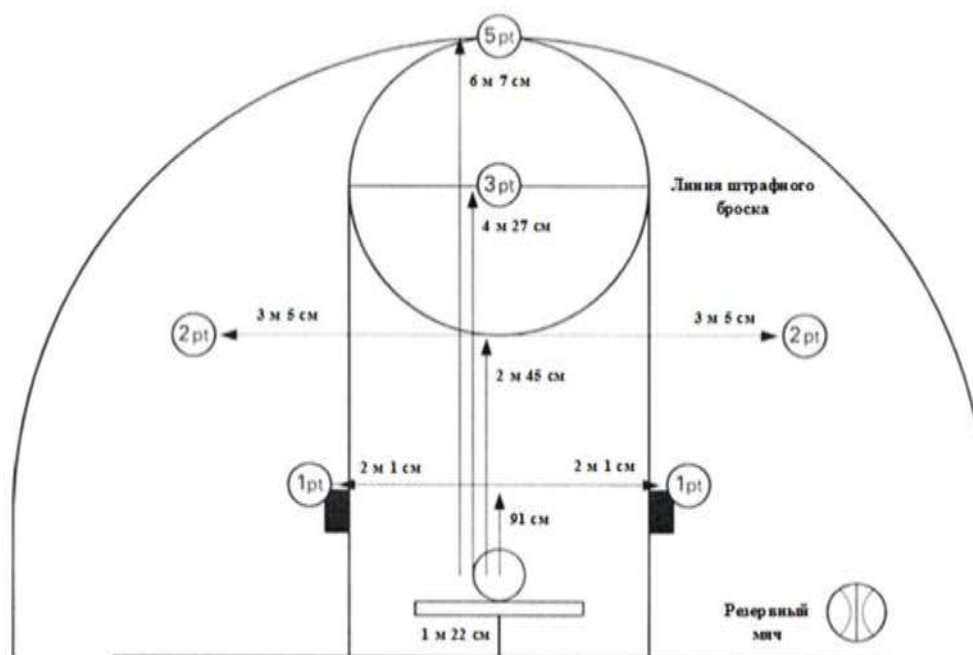


Рисунок 3 – Схема расположения бросковых точек.

### Передачи

Тестирование качества передач происходит в группах по 3 человека. Участники располагаются на лицевой линии баскетбольной площадки: один по центру и двое по краям. В начале упражнения мяч находится у игрока по центру. По сигналу два крайних игрока начинают движение вперед. Игрок с мячом отдает передачу любому из партнеров и двигается по направлению выполненной передачи за спину своему партнеру. Игрок, принявший передачу, в движении без дриблинга за 2 шага отдает передачу третьему партнеру и также двигается ему за спину. Таким образом тройка участника двигается к противоположному кольцу и забивает мяч в кольцо. Результатом завершения теста являются два забитых мяча. При выполнении теста мяч может касаться пола только при выполнении передачи.

### Возрастные оценочные нормативы

ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1. Дриблинг	16.6	14.6	12.6
2. Передвижение в защите(4 конуса) (сек.)	15.5	13.5	11.5
3. Броски (очки)	12-18	19-24	25-29
4. Передачи (сек.)	15	13	11

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

#### Вертикальный прыжок

Высоту прыжка спортсмена можно измерить несколькими способами, вот один из них, наиболее доступный для применения.

1. Кончики пальцев правой руки спортсмена обильно намелить мелом.
2. Затем спортсмен подходит к стене и пытается сделать на ней отметку мелом, как можно выше вытягиваясь вверх по стенке и оставаясь при этом, обеими ногами на полу.
3. Затем спортсмен выполняет прыжок, отталкиваясь от пола одновременно обеими ногами, без каких-либо предварительных подшагиваний и тому подобным движений. Достигнув максимально возможной точки, он делает вторую отметку намелёнными кончиками пальцев правой руки на стене.

4. Измерив, расстояние от первой отметки до второй, вы получите высоту прыжка тестируемого спортсмена.

### Ускорение 30 метров

1. Спортсмен трижды стартует на дистанции 30 метров с интервалом в 3 минуты между попытками.

2. Каждый результат фиксируется тренером и заносится в журнал. Затем лучший из них сравнивается с данными приведёнными ниже в таблице и даётся оценка скоростным качествам спортсмена.

### Три четверти баскетбольной площадки

При проведении этого теста необходимо иметь четыре конуса и секундомер. Для обозначения линии старта два конуса устанавливаются в местах пересечения линий трёхсекундной зоны с лицевой линией под одной корзиной, а два других конуса устанавливаются для обозначения финиша на верхних углах трёхсекундной зоны у противоположной корзины (Рис.4).

Спортсмен выполняет две попытки с интервалом до полного восстановления. Все результаты фиксируются тренером в журнале.

Для анализа и оценки полученных результатов необходимо провести сравнение с данными приведёнными ниже в таблице.

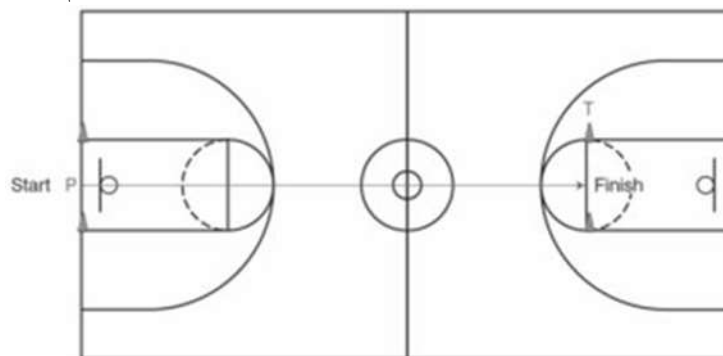


Рисунок 4 – Схема расположения конусов

### Тест - «Т»

Четыре конуса, как показано на схеме (Рис. 5), устанавливаются в форме буквы «Т». Расстояние от конуса «А» до конуса «В» составляет 10 метров. Расстояние от конуса «В» до конуса «С» составляет 5 метров. Расстояние от конуса «В» до конуса «D» равно так же 5 метрам. Спортсмен стартует от конуса «А», выполняя ускорение лицом вперёд до конуса «В». Коснувшись правой рукой конуса «В» спортсмен начинает движение приставным шагом левым плечом вперёд к конусу «С». После достижения конуса «С» и обязательного касания его левой рукой, спортсмен продолжает движение в обратном направлении в защитной стойке правым плечом вперёд к конусу «D». Коснувшись правой рукой конуса «D», спортсмен, всё в той же защитной стойке, не скрещивая ноги, возвращается к конусу «В». Затем, коснувшись конуса «В» левой рукой он выполняет ускорение спиной вперёд к конусу «А». Секундомер останавливается после того как спортсмен пересечёт линию конуса «А».



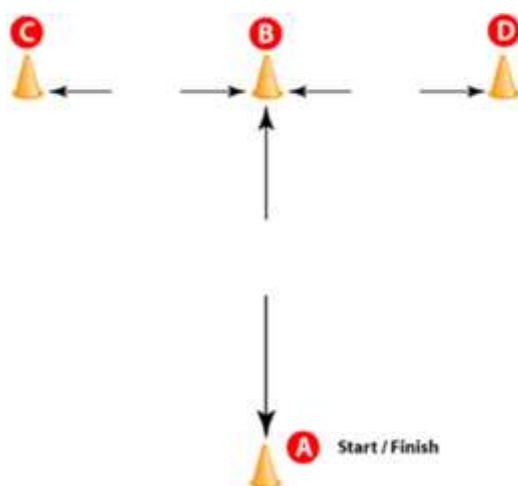


Рисунок 5 – Схема расположения конусов

### Тест - «Иллинойс»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки.

Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между «Стартом» и «Финишем», устанавливаем ещё 4 конуса. Они устанавливаются строго по вертикали с интервалом 3,3 метра.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке 6.

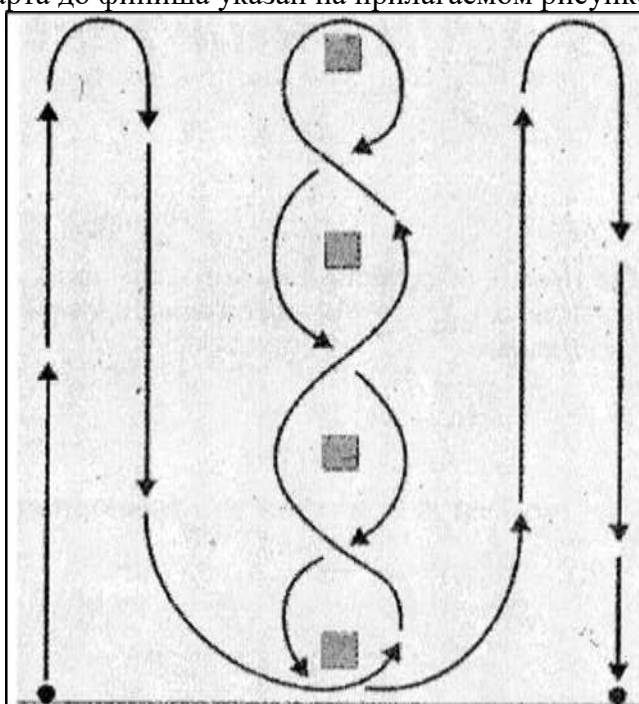


Рисунок 6 – Схема расположения конусов

### Возрастные оценочные нормативы

ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1. Вертикальный прыжок(см.)	21-30	31-40	41-50

2.	Ускорение 30 метров(сек.)	5	4.7	4.4
3.	Три четверти баскетбольной площадки(сек.)	4.3	3.8	3.4
4.	Тест - «Т» (сек.)	12	10.5	9.5
5.	Тест - «Иллинойс» (сек.)	21	19	17.5

### Общая физическая подготовка

**Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:**

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- **Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз)** выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" игрок выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

**Курс является безотметочным.**

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Баскетбол» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

### Тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>40</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>254</b>
1	Общая физическая подготовка	40
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Техническая подготовка	88
4	Тактическая подготовка	66
<b>III</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>
<b>IV</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>40</b>
<b>V</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>340</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Часы	Предметные результаты	ЭОР
1	Физическая культура и спорт в России.	2	Знать: легендарных спортсменов и тренеров.	<a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>
2	Состояние и развитие баскетбола в России.	2	Знать: историю развития игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек	
6	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
8	Основы техники игры и техническая подготовка.	6	Уметь: выполнять технические приёмы	
9	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	6	Уметь: выполнять тактические приёмы	
10	Физические качества и физическая подготовка.	6	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	

11	Спортивные соревнования. Установка на игру и разбор результатов игры.	4	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
12	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА	4	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
	<b>Практическая подготовка.</b>	<b>254</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=s7pef-kLjfc&amp;list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&amp;index=14&amp;ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92">https://www.youtube.com/watch?v=s7pef-kLjfc&amp;list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&amp;index=14&amp;ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92</a>
13	Комплексы ОРУ.	10	Уметь: выполнять упражнения с собственным весом. Уметь выполнять упражнения с собственным весом.	
14	Подвижные игры и эстафеты.	14	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
15	Легкоатлетические упражнения.	16	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
16	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>		
17	Упражнения для развития быстроты.	10	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
18	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.	
19	Упражнение для развития специальной выносливости.	14	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
20	Упражнение для развития гибкости.	10	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
21	Упражнение для развития координации и ловкости.	16	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	

	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qylRdOxivko&amp;list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&amp;index=17&amp;t=76s&amp;ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92">https://www.youtube.com/watch?v=qylRdOxivko&amp;list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&amp;index=17&amp;t=76s&amp;ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92</a>
22	Прыжок толчком двух ног.	4	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
23	Прыжок толчком одной ноги.	4	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
24	Остановка прыжком.	4	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
25	Остановка двумя шагами.	4	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
26	Повороты вперёд и назад.	4	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
27	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	6	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
28	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	8	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
29	Передача мяча двумя руками.	8	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
30	Передача мяча одной рукой.	8	Уметь выполнять технические приёмы.	
31	Ведение мяча.	10	Уметь: выполнять технические приёмы.	
32	Обводка соперника.	10	Уметь выполнять технические приёмы.	
33	Броски в корзину.	18	Уметь: выполнять технические приёмы.	
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

34	Тактика нападения	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	watch?v=I0VPe w8l4TM& list=PLWWeK4 WFucZfN hE_XBD7YW r ovIw1BhI kX&index=27& ab_channel= %D0%A0%D0 %A4%D0% 91%D0%A2%D 0%92
35	Выход для получения мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
36	Выход для отвлечения мяча	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
37	Розыгрыш мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
38	Атака корзины.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
39	«Отдал-открылся».	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
40	Заслон.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
41	Наведение.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
42	Пересечение.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
43	Треугольник.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
44	Тройка.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
45	Малая восьмёрка.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
46	Скрестный выход.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
47	Сдвоенный заслон.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
48	Наведение на игрока.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
49	Система быстрого прорыва.	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.	
50	Система эшелонированного прорыва.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
51	Система нападения через центрального.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
52	Система нападения без центрального.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
53	Игра в численном большинстве.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
54	Игра в меньшинстве.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с	

			взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
55	Тактика защиты	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
56	Противодействие получению мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
57	Противодействие выходу на свободное место.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
58	Противодействие розыгрышу мяча.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
59	Противодействие атаке корзины.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
60	Подстраховка.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
61	Переключение.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
62	Проскальзывание.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
63	Групповой отбор мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
64	Против тройки.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
65	Против малой восьмёрки.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
66	Против скрестного выхода.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.
67	Против сдвоенного заслона.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с



			взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
68	Против наведения на двух	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
69	Система личной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
70	Система зонной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
71	Система смешанной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
72	Система личного прессинга.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
73	Система зонного прессинга.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстни-ками, владеть культурой общения.	
	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	<b>4</b>	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
	<b>Участие в соревнованиях:</b>	<b>40</b>		
76	- внутришкольные;	10	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
77	- районные;	22	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
78	- республиканские	8	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
	<b>Медицинское обследование.</b>	<b>2</b>	соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>340</b>		

**Форма занятий - игровая**

## Методическое обеспечение программы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.
- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)
- Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
- Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
- Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.