


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования и науки Липецкой области**

**Администрация городского округа город Елец**

**МБОУ "ОШ №15 г. Ельца"**

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол от 29.08.2023г. №01  
Руководитель ШМО  
 Тимарцева Н. Ю.

  
УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«ОШ № 15 г. Ельца»  
 Родутина И.А.  
Приказ от 01.09.2023г. № 110

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**  
**на 2023 -2024 учебный год**

*Составлена учителем*  
*Полковниковым А.Ю.*

**Город Елец 2023**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

В настоящее время происходит снижение уровня здоровья обучающихся, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья детей и подростков является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в подрастающем поколении самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создавать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватели должны поддерживать природное любопытство подростков, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, дети имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовой физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и

спорта.

Программа «Игровые виды спорта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Достигать этих целей мы будем с помощью изучения спортивных игр: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Программа «Игровые виды спорта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**Направленность** данной образовательной программы – физкультурно-спортивная. Содержание курса разработано на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированных на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделять большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в выбранных видах спорта. Реализация данной программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в Интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т.д.

**Актуальность** и педагогическая направленность данной программы заключается в том, что спортивные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, повышается пристрастие к играм в компьютере и вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Данная программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности данной программы обуславливается и тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие

физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Идеи программы:**

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

*Виды спорта подобранные для данной программы* — одни из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в них, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Игровые приемы укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Данные игры развивают также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Принципы:**

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

**Цель программы** - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом. Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

#### Обучающие:

- формирование и совершенствование у обучающихся двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- освоение техники спортивных игр.

#### Развивающие:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья;
- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактическое мастерство.

#### Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- воспитание воли, командного духа юных спортсменов;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

#### ***Отличительные особенности.***

Находиться в движении, особенно для детей школьного возраста, является насущной потребностью, обусловленной возрастными анатомическими особенностями, связанными с окостенением позвоночника. Это стремление детей к движению лучше использовать в активных играх, регулируя нагрузку на организм. Большую часть физических нагрузок дети, особенно в школьном возрасте, получают в процессе спортивных игр, во время которых у них происходит естественное развитие основных видов движения.

Спортивные игры оказывают благотворное влияние на весь организм ребенка, не только укрепляя и развивая двигательный аппарат, но и влияя на формирование личности ребенка, способствуя его психическому развитию. Во время игры у детей развиваются сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность, чувство товарищества.

Возраст обучающихся: 10-12 лет. Группы формируются по возрасту. Количество обучающихся в группе до 25 учащихся.

Срок реализации программы 3 года.

Форма занятий групповая.

Продолжительность занятий 45 минут, один час в неделю. 34 часа в год, включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### *Личностные результаты:*

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и знать пути их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками.

### *Предметные результаты:*

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **В результате реализации программы обучающиеся должны знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю Российского спорта;
- лучших игроков города и России;
- знать простейшие правила игры.

### **уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики спортивных игр;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### ***Способы определения результативности***

- педагогическое наблюдение;
- выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.

### ***Мониторинг***

### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мал.</b>	<b>Дев.</b>
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0
	Бег 100 м, сек	-	-

Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12

### Контрольные упражнения по СФП

Виды испытаний	Кол-во раз		
	1 год	2 год	3 год
Выполнять остановку в два шага и прыжком	техника		
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	3	4	5
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	3	4	5
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	техника		
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
Подача на точность	4	6	8
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

#### **Виды контроля**

- Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.

- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>1. Теоретические занятия (всего часов).</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2. Практические занятия (всего часов).</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Волейбол	14	14	14
Баскетбол	8	8	8
Мини-футбол	8	8	8
<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## III. СОДЕРЖАНИЕ

### Теоретические занятия

Краткие исторические сведения о возникновении игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол). История и пути развития современного волейбола(баскетбола, мини-футбола). Год рождения волейбола(баскетбола, мини-футбола). Родина волейбола(баскетбола, мини-футбола).

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм на занятиях. О важности мелочей в спорте. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол). Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу(баскетболу, мини-футболу) среди школьников.

### Практические занятия

Современные спортивные игрыпредъявляют высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для



этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### ***Общая физическая подготовка.***

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения в висах и упорах.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением.

### ***Техника и тактика игры волейбол***

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с волейбольным мячом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техника нападения. Действия без мяча.

Действия с мячом.

Техника защиты. Действия без мяча.

Тактика нападения.

Тактика защиты.

### ***Техника и тактика игры баскетбол***

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча.

Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Бросок мяча после ведения.

Вырывание и выбивание мяча.  
Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке.  
Индивидуальные защитные действия – передвижения защитника.  
Ловля катящегося мяча.  
Нападение быстрым прорывом.  
Перехват мяча.  
Обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину.  
Бросок одной и двумя руками в прыжке.  
Бросок одной рукой с замахом.  
Передачи мяча в движении.  
Персональная защита.  
Позиционное нападение.  
Зонная защита.  
Взаимодействие игроков в нападении и защите.

### ***Техника и тактика игры мини-футбол***

Опека соперника.  
Передачи мяча.  
Выход на свободное место.  
Игра «в стенку».  
Игра на добивание.  
Быстрый прорыв.  
Тактика игры вратаря.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- по дидактической цели - вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - олимпиада, занятие – игра, занятие-соревнование.

##### **Методы обучения:**

- словесные (беседа, объяснение);

- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ педагогом приёмов исполнения; наблюдения; показ по образцу и т.д.);

- практические (тренинг; тренировочные упражнения и т.д.).

##### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном или тренажерном зале. Инвентарь хранится в специальных помещениях.

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	15 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Резиновые амортизаторы	15 штук
9.	Гантели различной тяжести	15 штук
10.	Мячи волейбольные	15 штук
11.	Щиты с кольцами	4 штуки
12.	Жгуты и экспандеры	10 штук
13.	Секундомер	1 штука
14.	Стойки для обводки	12 штук
15.	Гимнастический мостик	1 штука
16.	Мячи баскетбольные	15 штук
17.	Насос ручной со штуцером	2 штуки
18.	Ворота для мини-футбола	2 штуки
19.	Сетка для мини-ворот	2 штуки
20.	Футбольные мячи	15 штук
21.	Свисток	1 штука

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
4. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
5. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
1. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

### **Список литературы, рекомендуемой для родителей и учащихся:**

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. Волейбол. Азбука спорта. - М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. - «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболиста. - М.: «ФК и С», 1959 г.
1. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

4. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

**Приложение**  
**К рабочей программе**  
**(дополнительное образование)**  
**«Игровые виды спорта»**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**Составил учитель Полковников А.Ю.**

## Тематическое планирование кружка «Игровые виды спорта» для 1 года обучения

№ урока	Тема урока	План	Факт
1	Техника безопасности. Правила соревнований. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	04.09	
2	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.	11.09	
3	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	18.09	
4	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	25.09	
5	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Техника перемещения; техника ловли, передач и ведения мяча на месте.	02.10	
6	История развития баскетбола. Техника передачи одной рукой от плеча.	09.10	
7	Техника передач двумя руками над головой.	16.10	
8	Техника передач двумя руками в движении.	23.10	
9	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Перемещения и стойки.	13.11	
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	20.11	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	27.11	
12	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	04.12	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Нижняя прямая подача.	11.12	
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	18.12	
15	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	25.12	
16	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	15.01	
17	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	22.01	

	Нижняя прямая подача.		
18	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	29.01	
19	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	05.02	
20	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	12.02	
21	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	19.02	
22	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	26.02	
23	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	04.03	
24	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	11.03	
25	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	18.03	
26	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	01.04	
27	Техника броска после ведения мяча.	08.04	
28	Техника поворотов в движении.	15.04	
29	Техника ловли мяча, отскочившего от щита.	22.04	
30	Техника броска в движении после ловли мяча.	25.04	
31	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	06.05	
32	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	13.05	
33	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. Игра с вратарями.	16.05	
34	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	20.05	

**Тематическое планирование кружка «Игровые виды спорта» для 2 года обучения**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	1
2	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.	1
3	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.	1
4	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	1
5	Личная и общественная гигиена. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1
6	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	1
7	Правила игры в баскетбол. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	1
8	Физическая подготовка юного спортсмена. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	1
9	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	1
11	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1
13	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1
14	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	1
15	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1
16	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1
17	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.	1
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.	1
19	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1
20	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	1
21	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1
22	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего	1



	удара по ходу в зонах 4, 2.	
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.	1
24	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	1
25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	1
26	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	1
27	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	1
28	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Техника отвлекающих действий на бросок.	1
29	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	1
30	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1
31	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	1
32	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	1
33	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	1
34	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию	1

**Тематическое планирование кружка «Игровые виды спорта» для 3 года обучения**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	1
2	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1
3	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	1
4	Совершенствование отбора мяча выпадом. Совершенствование отбора мяча подкатом. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	1
5	Техника выбивания мяча при ведении. Закрепление передач в движении в парах.	1
6	Закаливание организма спортсмена. Техника передач одной рукой с поворотом. Закрепление передач в тройках в движении.	1
7	Приемы и методы самоконтроля. Закрепление передач в движении. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита.	1
8	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Закрепление техники передач в движении. Нападение через центрального игрока.	1
9	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
10	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
11	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
13	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1
14	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1
15	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. . Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны	1

	3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	
17	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя прямая подача на точность.	1
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1
19	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Тактика нападения: командные действия.	1
20	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
21	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
22	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
23	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	1
24	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.	1
25	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
26	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
27	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Техника нападения через центрального, заслоны. Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой».	1
28	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Техника и тактика в игре, техника бросков.	1
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Закрепление техники и тактики. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	1
30	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	1
31	Обучение подбиванию мяча. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.	1
32	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.	1
33	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.	1
34	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Обучение остановке мяча грудью и бедром. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим.	1

