

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3 ИМЕНИ К.А. МОСКАЛЕНКО» ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Лицей №3»

 /И.В. Белякина/

Утверждено:

Директор

МБОУ «Лицей № 3»

 /В. Комкова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко»
Белов Василий Михайлович

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа Матвеева, вариативная часть баскетбол. На изучение курса «Баскетбол» выделяется в 5-9 классах по 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа, 36 учебные недели) девочки.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Содержание программы

1. Введение.

Цели и задачи занятий. Техника безопасности во время занятий.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То

же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Соревнования по баскетболу.

Соревнования в группах, между группами.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной масс

Календарно-тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Введение	2	1	1
2.	Физическая: - Общая подготовка. - Специальная подготовка	28	28	26
3.	Техническая: -Имитация упражнений без мяча. -Ловля и передача мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча.	56	58	59
4.	Тактическая: - Действия игрока в нападении. - Действия игрока в защите.	42	42	38
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	16	15	20
	Итого	144	144	144

№ п/п	Темы	Дата провед
1	2	3
1,2	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег, линейные эстафеты Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Игры	04.09.2024
3,4	Бег, линейные эстафеты. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной передачи мяча различными способами Передачи мяча различными способами Игры	07.09.2024
5,6	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости	11.09.2024
7,8	Бег, линейные эстафеты, прыжки Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	14.09.2024
9,10	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Передачи мяча различными способами	18.09.2024
11,12	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	21.09.2024
13,14	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	25.09.2024

15,16	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.09.2024
17,18	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	02.10.2024
19,20	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	05.10.2024
21,22	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	09.10.2024
23,24	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	12.10.2024
25,26	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	

	<p>набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	16.10.2024
27,28	<p>ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p>	19.10.2024
29,30	<p>ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	23.10.2024
31,32	<p>ОРУ, Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном</p>	26.10.2024

	<p>и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	
33,34	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения игры</p>	30.10.2024
35.36	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	02.11.2024
37.38	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок</p>	

	<p>вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	06.11.2024
39,40	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	09.11.2024
41,42	Участие в соревнованиях	
43,44	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча., ведения мяча, броски мяча после ведения</p>	13.11.2024
45,46	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	16.11.2024

47.48	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	20.11.2024
49,50	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	23.11.2024
51.52	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	27.11.2024
53,54	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	30.11.2024
55,56	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. Ловля и передача мяча, ведения мяча,	04.12.2024

	броски мяча сбоку после ведения Двухсторонняя игра	
57,58	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	07.12.2024
59,60	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	11.12.2024
61,62	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	14.12.2024
63,64	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча,	18.12.2024

	броски мяча сбоку после ведения	
65,66	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	21.12.2024
67,68	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	25.12.2024
73,74	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.12.2024
75,76	Упражнения для развития специальной выносливости	11.01.2025

	баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	
80,81	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	15.01.2025
82,83	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	18.01.2025
84.85	Общеразвивающие упражнения Техническая подготовка . Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. ведения. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими	22.01.2025

	действиями.	
86,87	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты выносливости скоростно-силовых качеств баскетболиста</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	25.01.2025
88,89	<p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	29.01.2025
90,91	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p>	01.02.2025

	<p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
92,93	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	05.02.2025
94.95	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>	08.02.2025

	<p>против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.</p>	
96.97	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мя</p>	12.02.2025
98.99	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p>	15.02.2025

	<p>. Тактическая подготовка</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
100,101	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	19.02.2025
102,103	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовки</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	22.02.2025
104,105	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы</p>	

	<p>препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	26.02.2025
106,107	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	01.03.2025
108,109	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>	05.03.2025

	<p>против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
110,111	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	12.032025
112,113	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	15.03.2025
114,115	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений</p>	

	<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действия</p>	19.03.2025
116,117	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	22.03.2025
118,119	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными</p>	26.03.2025

	тактическими действиями	
120,121	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	09.04.2025
122,123	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	12.04.2025
124,125	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений</p>	16.04.2025

	<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
126,127	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	19.04.2025
128,129	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	23.04.2025

130,131	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	26.04.2025
132,133	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	30.04.2025
134,135	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от</p>	03.05.2025

	<p>грудь в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
136	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста</p>	07.05.2025
137,138	<p>Участие в соревнованиях</p>	10.05.2025
139,140	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	14.05.2025
141,142	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p>	17.05.2025

	<p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
143,144	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	<p>21.05.2025</p> <p>24.05.2025</p>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3 ИМЕНИ К.А. МОСКАЛЕНКО» ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Лицей №3»

 /И.В. Белякина/

Утверждено:

Директор

МБОУ «Лицей № 3»



/В. Комкова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
136 часов (4 часа в неделю)

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко»
Ломян Давид Сукиасович

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа Матвеева, вариативная часть баскетбол. На изучение курса «Баскетбол» выделяется в 5-9 классах по 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа, 36 учебные недели) девочки.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Содержание программы

1. Введение.

Цели и задачи занятий. Техника безопасности во время занятий.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То

же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Соревнования по баскетболу.

Соревнования в группах, между группами.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной масс

Календарно-тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Введение	2	1	1
2.	Физическая: - Общая подготовка. - Специальная подготовка	28	28	26
3.	Техническая: -Имитация упражнений без мяча. -Ловля и передача мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча.	56	58	59
4.	Тактическая: - Действия игрока в нападении. - Действия игрока в защите.	42	42	38
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	16	15	20
	Итого	144	144	144

№ п/п	Темы	Дата провед
1	2	3
1,2	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег, линейные эстафеты Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Игры	04.09.2024
3,4	Бег, линейные эстафеты. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной передачи мяча различными способами Передачи мяча различными способами Игры	07.09.2024
5,6	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости	11.09.2024
7,8	Бег, линейные эстафеты, прыжки Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	14.09.2024
9,10	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Передачи мяча различными способами	18.09.2024
11,12	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	21.09.2024
13,14	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	25.09.2024

15,16	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.09.2024
17,18	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	02.10.2024
19,20	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	05.10.2024
21,22	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	09.10.2024
23,24	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	12.10.2024
25,26	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	

	<p>набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	16.10.2024
27,28	<p>ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p>	19.10.2024
29,30	<p>ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	23.10.2024
31,32	<p>ОРУ, Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном</p>	26.10.2024

	<p>и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	
33,34	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения игры</p>	30.10.2024
35.36	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	02.11.2024
37.38	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок</p>	

	<p>вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	06.11.2024
39,40	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	09.11.2024
41,42	Участие в соревнованиях	
43,44	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча., ведения мяча, броски мяча после ведения</p>	13.11.2024
45,46	<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения</p>	16.11.2024

47.48	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	20.11.2024
49,50	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	23.11.2024
51.52	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	27.11.2024
53,54	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	30.11.2024
55,56	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. Ловля и передача мяча, ведения мяча,	04.12.2024

	броски мяча сбоку после ведения Двухсторонняя игра	
57,58	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	07.12.2024
59,60	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	11.12.2024
61,62	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	14.12.2024
63,64	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча,	18.12.2024

	броски мяча сбоку после ведения	
65,66	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	21.12.2024
67,68	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	25.12.2024
73,74	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.12.2024
75,76	Упражнения для развития специальной выносливости	11.01.2025

	баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	
80,81	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	15.01.2025
82,83	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	18.01.2025
84.85	Общеразвивающие упражнения Техническая подготовка . Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. ведения. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими	22.01.2025

	действиями.	
86,87	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты выносливости скоростно-силовых качеств баскетболиста</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	25.01.2025
88,89	<p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	29.01.2025
90,91	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p>	01.02.2025

	<p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
92,93	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	05.02.2025
94.95	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>	08.02.2025

	<p>против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.</p>	
96.97	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мя</p>	12.02.2025
98.99	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p>	15.02.2025

	<p>. Тактическая подготовка</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
100,101	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	19.02.2025
102,103	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовки</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	22.02.2025
104,105	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы</p>	

	<p>препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	26.02.2025
106,107	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	01.03.2025
108,109	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>	05.03.2025

	<p>против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
110,111	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	12.032025
112,113	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	15.03.2025
114,115	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений</p>	

	<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	19.03.2025
116,117	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	22.03.2025
118,119	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными</p>	26.03.2025

	тактическими действиями	
120,121	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	09.04.2025
122,123	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	12.04.2025
124,125	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений</p>	16.04.2025

	<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	
126,127	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	19.04.2025
128,129	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	23.04.2025

130,131	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	26.04.2025
132,133	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	30.04.2025
134,135	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от</p>	03.05.2025

	<p>грудь в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка</p> <p>Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
136	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста</p>	07.05.2025
137,138	<p>Участие в соревнованиях</p>	10.05.2025
139,140	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	14.05.2025
141,142	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p>	17.05.2025

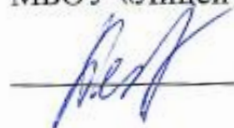
	<p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	
143,144	<p>Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча</p>	<p>21.05.2025</p> <p>24.05.2025</p>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3 ИМЕНИ К.А. МОСКАЛЕНКО» ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Лицей №3»

 /И.В. Белякина/

Утверждено:

Директор

МБОУ «Лицей № 3»

 /И.В. Комкова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко»
Белов Василий Михайлович

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

В основу программы «Легкая атлетика-королева» положен один из видов программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, сложившимися традициями физкультурно-спортивной деятельности, потенциала преподавателей и особенностей контингента школьников. В первую очередь это касается хороших параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями на свежем воздухе.

Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

При правильном выполнении легкоатлетических упражнений в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде (главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

Цель программы направлена на совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Концепция программы ««Легкая атлетика-королева спорта» строится на решении следующих задач:

- привлечение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Липецкой области, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта и нормативно закреплённой в Законе РФ «Об образовании». Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы: организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные. Создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в спортивной деятельности, создание информационной среды различными средствами (беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т. д.)

2. Описание места курса в учебном плане.

Срок реализации программы 1 учебный год. Содержание данной программы рассчитано на систему 2-х разовых тренировок по 2 часа в неделю (144 часа в год). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Большое внимание уделяется технике легкоатлетических упражнений, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в процессе занятий инновационного подхода к традиционной методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
 - подбор и разработка специальных средств, используемых в процессе занятий на открытом воздухе;
 - учет особенностей современных правил по легкой атлетике;
 - учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.
- Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

3. Тематический план

№	Вид спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая	1
2.	Техническая	89
	2.1. Спринтерский бег 95 % соревновательной скорости	10
	2.2. Техника прыжков в длину.	10
	2.3. Техника прыжков в высоту	10
	2.4. Техника метаний мяча и гранаты	10
	2.5.1 Техника толкания ядра	4
	2.6. Техника барьерного бега	5
	2.7. Техника бега с препятствиями	10
	2.8. Техника эстафетного бега	10
	2.9. Техника длительного бега	20
3.	Тактическая	20
	3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции	10
	3.2. Тактика в прыжках и метаниях	10
4.	Физическая подготовка	34
	4.1. Общая подготовка	15
	4.2. Специальная	15
5.	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	4
Итого:		144

4.Содержание учебного материала

№	Содержание учебного материала	Дата провед.
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений.	05.09.2024
2	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Бег 10 р x 30 м .90 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха	05.09.2024
3	Стартовый разгон.Бег с н.ст под команду 2x10,2x20,2x30м.Прыжковые упражнения	06.09.2024
4	Финиширование в беге на 60м Бег 5 р x 60 м.Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам стадиона вверх и вниз. Бег 1000м в равномерном темпе. Пульс 150 уд/мин.	06.09.2024
5	Бег 100м. x 2 раза.60 м x 2 раза,40 м x 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения	12.09.2024
6	Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги».Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад»	12.09.2024
7	Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?»».Бег 5 р x 30 м.Прыжки через барьеры. Бег 1000м. Пульс 150 уд/мин	13.09.2024
8	Движения в полете и приземление в прыжках в длину..Метание ядра вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м	13.09.2024
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».-6 раз с 6 б.ш. Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % скорости с высокого старта. Упражнения на пресс и спину.	19.09.2024
10	Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 7 б. ш. способом «перешагивание» 10-12 раз. Игра «Удочка»	19.09.2024
11	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».Прыжки с 1, 3, 5 б.ш. Подвижная игра «Кто выше?»	20.09.2024
12	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7б. шагов-5раз. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.	20.09.2024
13	Участие в соревнованиях	26.09.2024
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1x1 м. Прыжки со скакалкой 500 раз. Бег 2р x 100м через 5 мин отдыха. Упражнения на пресс и спину	26.09.2024
15	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой 300 раз. Прыжковые упражнения.	27.09.2024
16	Метание мяча с отскоком от стены.Бег 4x150 95 % v	27.09.2024
17	Метание мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с 6 беговых	03.10.2024

	шагов до 10 раз. Упр.на гибкость.	
18	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Стретчинг.	03.10.2024
19	Представления учащихся о норме веса. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	04.10.2024
20	Барьерный бег. Атака, переход ч/з барьер, сход).5 барьеров Н=72 см расстановка 6 м в 3 шага – 10 раз. Передача эстафетной палочки.	04.10.2024
21	Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см.Упражнения на гибкость. пресс. отжимания, подтягивания.	10.10.2024
22	Подвижная игра с элементами волейбола.	10.10.2024
23	Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4 x 100м -3 раза.	11.10.2024
24	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	11.10.2024
25	Тактика эстафетного бега 4x400м. Бег 6x200 м.	17.10.2024
26	Эстафетный бег 4x100м и 4x400м. Прыжки со скакалкой 400 раз. Стретчинг	17.10.2024
27	Бег с низкого старта 2x10м,2x20м,2x30м. Прыжковые упражнения.	18.10.2024
28	Стартовый разгон в беге на 60м.Старты 2x30м; 2x60м.Бег с хода 2 x 40 м.	18.10.2024
29	Финиширование в беге на 60м. Бег 5 x 60 м 95% скорости. Прыжки вниз по ступенькам стадиона на одной ноге.	24.10.2024
30	Бег 100м. Контрольное соревнование.	24.10.2024
31	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Приседания 50 раз. Прыжки через барьеры Н=50 см	25.10.2024
32	Сочетание разбега и постановки ноги при отталкивании в прыжке в длину «сп. «согнув ноги».Прыжки с 6 б.ш,8 б.ш; с 12 б.ш. Подвижная игра «Кто дальше?»	25.10.2024
33	Движения в полете и приземление в прыжках в длину сп. «согнув ноги».Прыжки с 12 б.ш до 10 раз. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу 5x60 м.	07.11.2024
34	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6 б.ш.-6 раз; с 8 б.ш. – 6 раз. Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	07.11.2024
35	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов. Постановка ноги при отталкивании. Подвижная игра «Достань мяч»	08.11.2024
36	Переход ч/з планку и приземление в прыжках в высоту сп. «перешагивание». Игра «Удочка»	08.11.2024
37	Целостное выполнение прыжка в высоту сп. «перешагивание». Прыжки ч/з 5б-ров Н=30 см-5 раз	14.11.2024
38	Прыжок в высоту способом «фосбери флоп» с 1-го шага, с 3-х шагов, с 5 шагов, с полного разбега .Прыжковый марафон. Бег	14.11.2024

	3 x 200 м.	
39	Метание мяча в вертикальную цель 1м x 1м 5-6 раз Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	15.11.2024
40	Метание мяча в горизонтальную мишень 1м x 1м Прыжковая эстафета.	15.11.2024
41	Метание мяча с отскоком от стены 5-6 раз. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов.	21.11.2024
42	Безопасность в метаниях .Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад. Прыжки со скакалкой 300 раз	21.11.2024
43	Участие в соревнованиях	22.11.2024
44	Бег с препятствиями 1500м ,преодоление барьеров Н=50 см через 70м..Стретчинг	22.11.2024
45	Барьерный бег 60 м с в.ст. Атака, переход ч/з барьер, сход).Встречные эстафеты 60 м	28.11.2024
46	Бег 1500м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега».	28.11.2024
47	Преодоление полосы препятствий.	29,11.2024
48	Бег по виражу 5 x 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4x100м 2-3р. Прыжки по ступенькам стадиона	29.11.2024
49	Бег по виражу 5x30м с выходом на прямую по разным дорожкам.	05.12.2024
50	Значение физической подготовленности для школьника. Эстафетный бег 4x400м.Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.	05.12.2024
51	Эстафетный бег 4x100м. Упражнения на пресс и спину	06.12.2024
52	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 30м x 2 раза,40м x 2 раза,50м x 2 раза	06.12.2024
53	Техника выполнения вариантов низкого старта: обыкновенного ,сближенного ,растянутого .Бег 60м x 2 раза,100м x 2 раза. Прыжки на 2-х ногах через барьеры Н=50 см – 100 барьеров	12.12.2024
54	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мx4-6 раз..	12.12.2024
55	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м x 2 р,100м x 2 раза	13.12.2024
56	Особенности техники в беге на 100 м ,200м, 400м. Единократное пробегание данных дистанции 90 % скорости.	13.12.2024
57	Особенности техники бега по виражу .Установка стартовых колодок и пробегание 5 раз по 100 м с выходом на прямую.	19.12.2024
58	Прыжки в длину способом «согнув ноги»с разбега-7-8раз. Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание.	19.12.2024
59	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с разбега 7-8 раз. Освоение движений в полете.	20.12.2024
60	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху» с разбега 7-8 раз Движение рук и ног в полете..	20.12.2024

61	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование способов выполнения прыжка	26.12.2024
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега 7-8 раз. Прыжки со скакалкой. Бег 4х 100м через 100м ходьбы	26.12.2024
63	Прыжки в высоту способом «фобери-флоп». Упражнения для освоения перехода через планку.	27.12.2024
64	Подбор разбега и бег по дуге в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»	27.12.2024
65	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз.	09.01.2025
66	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.	09.01.2025
67	Толкание ядра 3 кг и 5 кг .Держание снаряда .Толкание с места до 10 раз. Техника безопасности.	10.01.2025
68	Толкание ядра 3 кг и 5 кг со скачка и переступами до 10раз. Силовые упражнения в парах. Бег 5 х 30 м 95-100 % скорости	10.01.2025
69	Толкание ядра 3 кг и 5 кг . Приседания. подтягивания. Прыжки через барьеры на 2-х ногах	16.01.2025
70	Метание мяча 150 г на дальность с разбега. Приседания 100раз.Прыжки вниз на одной ноге по ступенькам стадиона.	16.01.2025
71	Метание гранаты.500 и700г с места и с пяти бросковых шагов. Держание снаряда. Скрестный шаг.	17.01.2025
72	Метание гранаты 500 и700 г с колена и лежа в горизонтальную цель(2 х 2 м) 7-8 раз.	17.01.2025
73	Метание гранаты 500 и 700 г на дальность. Прыжки со скакалкой 500раз.Бег 1 х 200 м 95% скорости соревновательной.	23.01.2025
74	Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	23.01.2025
75	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	24.01.2025
76	Эстафетный бег 4 х 100 м. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	24.01.2025
77	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной направленности. Приседания 100раз	30.01.2025
78	Бег с низкого старта по прямой 2-3 р до 70 м и по виражу. Прыжковые упражнения.	30.01.2025
79	Бег по дистанции 70-80 м 2-3раза. Бег 60 м на результат	31.01.2025
80	Участие в соревнованиях	31.01.2025
81	Особенности финиширования в беге на 200м.400м.Единократное пробегание данных дистанции.	06.02.2025
82	Особенности техники бега по виражу .Установка стартовых колодок и пробегание 5 раз по 50 м с выходом на прямую.	06.02.2025

83	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги»(повтор) с разбега-7-8раз	07.02.2025
84	Движения рук и ног в полете в прыжках в длину способом «прогнувшись»с разбега. Повторить 7-8 раз..	07.02.2025
85	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху» с разбега 7-8 раз Движение рук и ног в полете..	13.02.2025
86	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов выполнения прыжка	13.02.2025
87	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега 7-8 раз.	14.02.2025
88	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Упражнения для освоения техники перехода через планку: прыжки спиной ч/з планку с мостика до 10 раз., с 1 шага до 10 раз.	14.02.2025
89	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Упражнения для освоения техники перехода через планку: прыжки спиной ч/з планку с мостика до 10 раз., с 1 шага до 10 раз	20.02.2025
90	Ритм разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз.Бег по виражу 3 x 100 м.	20.02.2025
91	Ритм разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз.Бег по виражу 3 x 100 м.	21.02.2025
92	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз. Прыжки со скакалкой до 300 раз.	21.02.2025
93	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз. Прыжки со скакалкой до 300 раз	27.02.2025
94	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.	27.02.2025
95	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.	28.02.2025
96	Толкание ядра 3 и 5 кг с места до 10 раз. Техника безопасности. Бег 2 x 60 м 95 % скорости.	28.02.2025
97	Толкание ядра 3 и 5 кг с места до 10 раз. Техника безопасности. Бег 2 x 60 м 95 % скорости.	06.03.2025
98	Толкание ядра 3 и 5 кг со скачка и переступами до 10раз.Смешанное передвижение 1000м	06.03.2025
99	Толкание ядра 3 и 5 кг со скачка и переступами до 10раз.Смешанное передвижение 1000м	07.03.2025
100	Толкание ядра 3 и 5 кг на технику-до 15 раз. Многоскоки	07.03.2025
101	Толкание ядра 3 и 5 кг на технику-до 15 раз. Многоскоки.	13.03.2025
102	Метание мяча 150 г на дальность с разбега. Прыжки ч/з	13.03.2025

	барьеры Н=72 см	
103	Метание мяча 150 г на дальность с разбега. Прыжки ч/з барьеры Н=72 см	14.03.2025
104	Метание гранаты.500 и700г с места и с пяти бросковых шагов в горизонтальную цель. Скрестный шаг. Бег 2 х 60 м 95 % скорости.	14.03.2025
105	Метание гранаты.500 и700г с места и с пяти бросковых шагов в горизонтальную цель. Скрестный шаг. Бег 2 х 60 м 95 % скорости.	20.03.2025
106	Метание гранаты 500 и 700 г с колена и лежа в горизонтальную цель(2 х 2 м) 7-8 раз. Бег 4р х 30 м – 95% соревн. скорости	20.03.2025
107	Метание гранаты 500 и 700 г с колена и лежа в горизонтальную цель(2 х 2 м) 7-8 раз. Бег 4р х 30 м – 95% соревн. скорости	21.03.2025
108	Метание гранаты 500 и 700 г на дальность. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности. Упражнения с отягощениями.	21.03.2025
109	Метание гранаты 500 и 700 г на дальность. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности. Упражнения с отягощениями.	27.03.2025
110	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	27.03.2025
111	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	28.03.2025
112	Упражнения с отягощениями	28.03.2025
113	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	10.04.2025
114	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	10.04.2025
115	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	11.04.2025
116	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	11.04.2025
117	Бег 1000 м.Техника и тактика. Упражнения на гибкость. Прыжки через барьеры. Упражнения на пресс и спину	17.04.2025
118	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	17.04.2025
119	Упражнения с отягощениями	18.04.2025
120	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	18.04.2025
121	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	24.04.2025
122	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	24.04.2025
123	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	25.04.2025
124	Бег 1000 м.Техника и тактика. Упражнения на гибкость. Прыжки через барьеры. Упражнения на пресс и спину	25.04.2025
125	Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	02.05.2025
126	Эстафетный бег 4 х 100 м. Прыжковые упражнения	02.05.2025

	горизонтальной направленности.	
127	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	08.05.2025
128	Бег с низкого старта по прямой 2-3 р до 70 м и по виражу. Прыжковые упражнения.	08.05.2025
129	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной направленности. Приседания 100раз	15.05.2025
130	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной направленности. Приседания 100раз	15.05.2025
131	Участие в соревнованиях	16.05.2025
132	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	16.05.2025
133	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	22.05.2025
134	Равномерный бег до 3000 м по дорожке стадиона. Стретчинг. Спортигры	22.05.2025
135	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	23.05.2025
136	Кроссовая подготовка, Бег до 2 км. Спортигры	23.05.2025
137	Кроссовая подготовка, Бег до 2 км. Спортигры	22.05.2025
138	Переменный бег до 1000 м. Спортигры	23.05.2025
139	Переменный бег до 1000 м. Спортигры	23.05.2025
140	Бег на средние дистанции 500м, 600м, 800м с ускорением	23.05.2025
141	Бег на средние дистанции 500м, 600м, 800м с ускорением	29.05.2025
142	Бег 1000м. 2000м. Контрольное соревнование.	29.05.2025
143	Бег 100м. Контрольное соревнование.	29.05.2025
144	Участие в соревнованиях	30.05.2025

5.Тестирование:

ОФП

- 1)Прыжок в длину с места
- 2)Бег 30 м
- 3) Челночный бег 3x10м
- 4)Бег 1000м

СФП

- 1) Спринтерский бег 60м,100,м
- 2) Бег на средние дистанции дистанции 500м, 600 м, 800м
- 3)Прыжок в длину с разбега
- 4)Прыжок в высоту с разбега
- 5)Толкание ядра
- 6)Метание мяча и гранаты

6.Список литературы


1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова Просвещение 2011г.
3. «Легкая атлетика» А.А. Зданевич Просвещение 2012г.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, 2007 г.
6. Попов В.Б. и др. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет Ливадо Е.Ц., Попов В.Б. Суслов. - М.: "Физкультура и спорт", 2004. - 224 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3 ИМЕНИ К.А. МОСКАЛЕНКО» ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Лицей №3»

 /И.В. Белякина/

Утверждено:

Директор

МБОУ «Лицей № 3»



/И.В. Комкова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
204 часа (6 часов в неделю)

Составитель: педагог дополнительного образования

МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко»

Головин Сергей Владимирович

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Внешкольная спортивно - массовая работа имеет огромное значение в физическом воспитании школьника. Учебно- тренировочный процесс преследует воспитание у занимающихся волевых качеств: настойчивости, самостоятельности, инициативности, решимости, смелости, выдержки и самообладания.

Цели рабочей программы:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

Выполнение программы предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, сдачу контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной программа учебной группы нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц ног, силу и быстроту сокращения мышц, быстроту реакции и

ориентирования, умения пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую и скоростную), специальную гибкость.

Среди средств общей и специальной физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Для выполнения подводящих упражнений применяются тренажеры и специальные приспособления.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильно решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболе занимает интегральная подготовка. Ее основу составляет упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Основу технической подготовки составляют четыре приема: ведения мяча, передача, удар и защита. Все технические приемы отличаются друг от друга большим количеством вариантов, особенностями координации движений и требованиями, предъявляемыми к физической подготовке спортсменов.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах. Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе учебно - тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях.

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года с целью оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спецшколы.

Формы организации образовательного процесса

Физическое развитие детей начинается в раннем возрасте и длится многие годы, поэтому процесс обучения и совершенствования достигает эффективности только в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма. При планировании учебно - тренировочного процесса необходимо последовательно распределять средства спортивной подготовки. Весь период обучения делится на этапы: Первый этап «предварительной подготовки» предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. Это этап начальной подготовки;

Второй этап «начальной спортивной специализации» посвящен базовой технической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к футболу. Это этап обучения в учебно - тренировочных группах 1 и 2 годов обучения;

В работе с учащимися важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков разного возраста.

К числу основных методов следует отнести:

- метод формирования сознания личности - необходимо создать у ребенка правильное восприятие целей и задач физического воспитания, сформировать положительные взгляды и убеждения, повлиять на выбор идеалов с помощью бесед и рассказов;
- метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения - организация учебно - практической, трудовой, общественно-политической, спортивной, игровой деятельности; метод стимулирования - к этому методу относятся похвала и одобрение, осуждение и наказание;
- метод контроля - к нему относятся лабораторный контроль (личные карточки спортсмена), наблюдение, сдача контрольно - переводных испытаний, результаты игр и соревнований, выполнение разрядов.

Без применения этих методов в процессе обучения невозможно обеспечить его успешное функционирование.

Формы организации процесса обучения представляют собой внешнее выражение согласованной деятельности педагога и учащихся, осуществляемой в установленном порядке и определенном режиме. Основной формой обучения по программе футбола является тренировка, на которой занимающиеся приобретают основные знания и навыки. К числу основных форм можно отнести и соревнования по футболу, как внутренних, так и районных, областных уровнях.

Виды и формы контроля

Результаты освоения программного материала по предмету «Футбол» в школе оцениваются по личностными результатами.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Инвентарь и оборудование	
Мини-футбол	Мячи, эстафетные палочки; флажки; секундомер.
Спортивные игры	Мячи футбольные, сетки для футбола, ворота футбольные.

Учебный план (по часам)

1.	Техническая подготовка	96
2.	Тактическая подготовка	68
3.	Интегральная подготовка	18
4.	Инструкторская и судейская подготовка	12
5.	Контрольные испытания	10
всего		204

**Учебно – тематический план.
Физкультурно – спортивное направление.
секция «Мини – футбол».**

№/№	Содержание	Кол-во часов
1	Собрание членов секции: о медицинском доступе, инструктаж по ТБ при проведении занятий по Мини футболу.	2
2-3	Мини футбол. Теоретические сведения: Правила игры. Учебно-тренировочная игра 5х5. Кросс до 10.	2
4-5	Тестирование: без 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальн. уч. игр 5х5	2
6-7	Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра 7х7.	2
8-9	Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно- тренировочная. игра, кросс до 10.	2
10	Удар по катящемуся мячу. Эстафета с вед. мяча. Учебно-тренировочная. игра с разбором ТТД.	2
11-12	Ведение мяча, передача мяча. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10	4
13	Ведение мяча с ударом по воротам. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД.	2
14	ТТД при защите. Уч. трен. игра 5х5. кросс до 10.	2
15-17	Удары по воротам. Учебно-тренировочная. игра с разб. силовые упражнения кросс до 10.	4
18-19	Викторина « школа юного футболиста. Учебно -. Тренировочная игра.	4
20-21	ТТД «отвлечение соперника». Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД, кросс до 10.	4
22-23	Фактические действия «создание численного преимущества». Учебно- тренировочная игра, кросс до 8.	4
24	Передача мяча в два касания. Скоростно – силовая подготовка	2
25	Передача мяча в одно касание. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10.	2
26-27	Зачетные упражнения: удар по воротам, верхом, низом 5р. кросс до 10.	4
28-29	Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно- тренировочная игра5х5.	4

30-31	Удары по воротам с места. Учебно- тренировочная. игра, ТТД, кросс до 10.	4
32	Теоретические сведения: способы выполнения ударов.	2
33	Удар внешней частью сторон. Учебно- тренировочная игра.	2
34-35	Ведение мяча и финты. Учебно- тренировочная игра 5х5, кросс до 10.	4
36	Тактика игры в нападение. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра.	2
37	Кросс до 10-12. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра 5х5	2
38	Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра5х5, Разбор ТТД	2
39	Удар серединой подъема ТТД защита 3 против 4-х эстафеты.	2
40-41	Удар внутренней частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5.Кросс до 10.	4
42-43	Удар внешней частью стопы. Учебно- тренировочная игра с разбором ТТД упр.	4
44	Удар носком. Учебно-тренировочная игра 5х5 эстафеты с ведением мяча.	2
45-46	Удар пяткой ТТД в защите. Учебно- тренировочная игра 5х5 с разбором ТТД.	4
47	Удар по мячу с лета. Учебно- тренировочная игра5х5,Силовые упражнения.	2
48	Контрольные упражнения (удары) эстафеты в ведением.	2
49	Удар по опускающему мячу. ТТД в нападении.	2
50	Удар головой. Ведения мяча в парах.	2
51-52	Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра5х5.	4
53	Удар серединой лба ТТД в нападении.	2
54	Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра, кросс .	2
55	Удар боковой частью головы. ТД в защите 4х5	2
56	Удар затылочной частью. ТТД в нападении 5х4.	2
57	Удар головой в броске. ТТД при игре 4х3	2

58	Прием (остановка) мяча. Обманные движения.	2
59	Прием мяча внутренней частью стопы. Финты. Силовые упражнения.	2
60	Прием мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
61-62	Прием опускающегося мяча. ТТД 4х4. Силовые упражнения, эстафеты.	4
63	Прием мяча на высоте бедра. Учебно- тренировочная игра 5х5.	2
64	Прием мяча подошвой. Учебно-тренировочная игра, кросс.1	2
65	Прием опускающегося мяча подошвой. Учебно-тренировочная. Игра ,Скоростно- силовые упражнения.	2
67	Прием опускающегося мяча серединой подъема. Учебно-тренировочная. игра.	2
68-69	Прием внешней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра, инструктирование по П. Т. Б.	4
70	Прием летящего мяча грудью. Учебно-тренировочная игра5х5.	2
71	Прием опускающегося мяча грудью. ТТД в нападении.	2
71-73	Контрольный зачет (приемы мяча)	4
74	Прием опускающегося мяча бедром. Учебно- тренировочная игра 5х5.	2
75-76	Прием мяча животом. ТТД в защите 3х4. Кросс	4
77	Прием мяча голенью. ТД в нападении	2
78-79	Ведение, дриблинг внутренней. частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5.	4
80	Ведение внутренней стороной стопы. Силовые упражнения, игра 5х5.	2
81	Ведение с серединой подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5	2
82	Ведение носком. Игра 4х4, 3х3	2
83	Обманные движения, финты. Игра 5х5, кросс.	2
84	Финт уходом ТД при нападении.	2
85	Финт, уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема.	2

86	Финт уходом с ложным запахом на удар. Игра 5x5.	2
87	Финт убираанием мяча подошвой. Игра 5x5.	2
88	Зачет (КУ) финты.	2
89	Основные приемы отбора мяча (Теоретические сведения). Игра 5x5.	2
90	Отбор накладыванием стопы. Скоростно-силовые упражнения. Кросс	2
91	Отбор выбиванием. ТТД – игры 4x5, кросс до 8	2
92	Отбор выбиванием. Ведение мяча в тройках.	2
93	Контрольные зачеты (отбор).	2
94	Индивид. действия в атаке игра 3x3,4x4.	2
95	ТТД «открывание». Учебно- тренировочная игра 5x5.	2
96	ТТД «отвлечение соперника». Учебно- тренировочная игра, кросс .1	2
97	Создание численного преимущества.	2
98	Контрольное занятие. ТТ подготовка	2
99	Передача мяча. Учебно-тренировочная игра 3x3,5x5.	2
100	Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра 5x5.	2
101	Обучение тактике обороны (теоретические сведения).Учебно-тренировочная игра 5x5.	2
102	Действие обороняющегося против соперника без мяча. Игра 5x5.	2
103	Действие обороняющегося против соперника с мячом. СУ.	2
104	Групповые действия в обороне двух сторон. Игра 4x4 сил. упражнения.	2
105	Разбор игроков. ТТД в обороне.	2
106	Обучение подстраховке	2
107	Обучение тактике «переключение». Игра 5x5.	2
108	Проведение тестов 30 м. Прыжок с места, метание мяча ведение, удары, остановки. Подведение итогов года.	2

	Всего часов	204
--	-------------	-----

Список литературы:

№ п/п	Дата проведения занятия	Содержание	Кол-во часов	Вид контроля
1		Собрание членов секции: о медицинском доступе, инструктаж по ТБ при проведении занятий по Мини футболу.	2	по личным результатами.
2-3		Мини футбол. Теоретические сведения: Правила игры. Учебно-тренировочная игра 5x5. Кросс до 10.	2	по личным результатам.
4-5		Тестирование: без 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальн. уч. игр 5x5	2	по личным результатам.
6-7		Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра 7x7.	2	по личным результатам.
8-9		Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно- тренировочная. игра, кросс до 10.	2	по личным результатам.
10		Удар по катящемуся мячу. Эстафета с вед. мяча. Учебно-тренировочная. игра с разбором ТТД.	2	по личным результатам.
11-12		Ведение мяча, передача мяча. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10	4	по личным результатам.
13		Ведение мяча с ударом по воротам. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД.	2	по личным результатам.
14		ТТД при защите. Уч. трен. игра 5x5. кросс до 10.	2	по личным результатам.
15-17		Удары по воротам. Учебно-тренировочная. игра с разб. силовые упражнения кросс до 10.	4	по личным результатам.
18-19		Викторина « школа юного футболиста. Учебно -. Тренировочная игра.	4	по личным результатам.

20-21		ТТД «отвлечение соперника». Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД, кросс до 10.	4	по личным результатам.
22-23		Фактические действия «создание численного преимущества». Учебно-тренировочная игра, кросс до 8.	4	по личным результатам.
24		Передача мяча в два касания. Скоростно – силовая подготовка	2 2	по личным результатам.
25		Передача мяча в одно касание. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10.	4	по личным результатам.
26-27		Зачетные упражнения: удар по воротам, верхом, низом 5р. кросс до 10.	4	по личным результатам.
28-29		Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно-тренировочная игра 5х5.	4	по личным результатам
30-31		Удары по воротам с места. Учебно-тренировочная. игра, ТТД, кросс до 10.	2	по личным результатам.
32		Теоретические сведения: способы выполнения ударов.	2	по личным результатам.
33		Удар внешней частью сторон. Учебно- тренировочная игра.	4	по личным результатам.
34-35		Ведение мяча и финты. Учебно-тренировочная игра 5х5, кросс до 10.	2	по личным результатам.
36		Тактика игры в нападение. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра.	2	по личным результатам.
37		Кросс до 10-12. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра 5х5	2	по личным результатам.
38		Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра 5х5, Разбор ТТД	2	по личным результатам.
39		Удар серединой подъема ТТД защита 3 против 4-х эстафеты.	4	по личным результатам.
40-41		Удар внутренней частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5.Кросс до 10.	4	по личным результатам.
42-43		Удар внешней частью стопы. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД упр.	2	по личным результатам.

44		Удар носком. Учебно-тренировочная игра 5х5 эстафеты с ведением мяча.	4	по личным результатам.
45-46		Удар пяткой ТТД в защите. Учебно-тренировочная игра 5х5 с разбором ТТД.	2	по личным результатам.
47		Удар по мячу с лета. Учебно-тренировочная игра 5х5, Силовые упражнения.	2	по личным результатам.
48		Контрольные упражнения (удары) эстафеты в ведением.	2	по личным результатам.
49		Удар по опускающему мячу. ТТД в нападении.	2	по личным результатам.
50		Удар головой. Ведения мяча в парах.	4	по личным результатам.
51-52		Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
53		Удар серединой лба ТТД в нападении.	2	по личным результатам.
54		Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра, кросс .	2	по личным результатам.
55		Удар боковой частью головы. ТД в защите 4х5	2	по личным результатами.
56		Удар затылочной частью. ТТД в нападении 5х4.	2	по личным результатам.
57		Удар головой в броске. ТТД при игре 4х3	2	по личным результатам.
58		Прием (остановка) мяча. Обманные движения.	2	по личным результатам.
59		Прием мяча внутренней частью стопы. Финты. Силовые упражнения.	2	по личным результатам.
60		Прием мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4	по личным результатам.
61-62		Прием опускающегося мяча. ТТД 4х4. Силовые упражнения, эстафеты.	2	по личным результатам.
63		Прием мяча на высоте бедра. Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
64		Прием мяча подошвой. Учебно-тренировочная игра, кросс.1	2	по личным результатам.
65		Прием опускающегося мяча подошвой. Учебно-тренировочная. Игра ,Скоростно- силовые упражнения.	2	по личным результатам.

67		Прием опускающегося мяча серединой подъема. Учебно-тренировочная. игра.	4	по личным результатам.
68-69		Прием внешней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра, инструктирование по П. Т. Б.	2	по личным результатам.
70		Прием летящего мяча грудью. Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
71		Прием опускающегося мяча грудью. ТТД в нападении.	4	по личным результатам.
71-73		Контрольный зачет (приемы мяча)	2	по личным результатам.
74		Прием опускающегося мяча бедром. Учебно-тренировочная игра 5х5.	4	по личным результатам.
75-76		Прием мяча животом. ТТД в защите 3х4. Кросс	2	по личным результатам.
77		Прием мяча голенью. ТД в нападении	4	по личным результатам
78-79		Ведение, дриблинг внутренней. частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
80		Ведение внутренней стороной стопы. Силовые упражнения, игра 5х5.	2	по личным результатам.
81		Ведение с серединой подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5	2	по личным результатам.
82		Ведение носком. Игра 4х4, 3х3	2	по личным результатам.
83		Обманные движения, финты. Игра 5х5, кросс.	2	по личным результатам.
84		Финт уходом ТД при нападении.	2	по личным результатам.
85		Финт, уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема.	2	по личным результатам.
86		Финт уходом с ложным запахом на удар. Игра 5х5.	2	по личным результатам.
87		Финт убиранием мяча подошвой. Игра 5х5.	2	по личным результатам.
88		Зачет (КУ) финты.	2	по личным результатам.
89		Основные приемы отбора мяча (Теоретические сведения). Игра 5х5.	2	по личным результатам.
90		Отбор накладыванием стопы. Скоростно-силовые упражнения.	2	по личным результатам.

		Кросс		
91		Отбор выбыванием. ТТД – игры 4х5, кросс до 8	2	по личным результатам.
92		Отбор выбыванием. Ведение мяча в тройках.	2	по личным результатам.
93		Контрольные зачеты (отбор).	2	по личным результатам.
94		Индивид. действия в атаке игра 3х3,4х4.	2	по личным результатам.
95		ТТД «открывание». Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
96		ТТД «отвлечение соперника». Учебно- тренировочная игра, кросс .1	2	по личным результатам.
97		Создание численного преимущества.	2	по личным результатам.
98		Контрольное занятие. ТТ подготовка	2	по личным результатами.
99		Передача мяча. Учебно-тренировочная игра 3х3,5х5.	2	по личным результатам.
100		Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
101		Обучение тактике обороны (теоретические сведения). Учебно-тренировочная игра 5х5.	2	по личным результатам.
102		Действие обороняющегося против соперника без мяча. Игра 5х5.	2	по личным результатам.
103		Действие обороняющегося против соперника с мячом. СУ.	2	по личным результатам.
104		Групповые действия в обороне двух сторон. Игра 4х4 сил. упражнения.	2	по личным результатам.
105		Разбор игроков. ТТД в обороне.	2	по личным результатам.
106		Обучение подстраховке	2	по личным результатам.
107		Обучение тактике «переключение». Игра 5х5.	2	по личным результатам.
108		Проведение тестов 30 м. Прыжок с места, метание мяча Зачеты: ведение, удары, остановки. Подведение итогов года.	2	по личным результатам.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3 ИМЕНИ К.А. МОСКАЛЕНКО» ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Лицей №3»



/И.В. Белякина/

Утверждено:

Директор

МБОУ «Лицей № 3»



/И.В. Комкова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Шахматы»**

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко»
Белов Василий Михайлович

2024-2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности развивающего курса «Лабиринты-Шахмат» предназначена для обучающихся 6-9-х классов, желающих развивать свой образовательный потенциал, повышать умственную работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Представленная программа изучается в рамках реализации ФГОС, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко г. Липецка», организационного третьего раздела «План внеурочной деятельности» и Программы развития и воспитания обучающихся. Авторская программа внеурочной деятельности «Шахматы - школе»: Для начальных и старших классов общеобразовательных учреждений. И.Г.Сухин, 2012г. Издательство «Духовное возрождение».

Программа внеурочной деятельности развивающего курса «Лабиринты шахмат» составлена на основе:

Нормативные и правовые документы

1. Закон «Об образовании в РФ» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года № 273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ «Лицей №3 им. К.А. Москаленко г. Липецка»
4. Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).

Цель курса: раскрытие умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам шахматной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение комбинациям, теории и практике шахматной игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к шахматам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие умственных способностей: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Курс будет реализован в 2019/2020 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики шахматной игры, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в шахматы.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам шахматных турниров. Лучшим шахматистам вручаются грамоты и дипломы.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программой курса «Лабиринты шахмат» строю на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и внеучебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования творческого подхода обеспечиваю создание установки на оригинальное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельного творчества обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

За всю историю времен только шахматы были удостоены звания величайшей игры человечества. Недаром, по легенде, это игра от Бога! Это не только дополнительная нагрузка, это - развлечение и отдых, спорт и интеллект, развитие и прогресс.

Шахматы - это искусство и спорт!

Шахматы - дело полезное, занимательное, увлекательное, но и сложное.

Шахматы положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление. Возможность одновременно учить шахматам и другим предметам помогает и качественнее усваивать пройденный материал, а периодические переключения восполняют нервную энергию ребенка. Современные школьные программы насыщены информацией. Владение "логической" памятью позволяет шахматистам высоких разрядов держать в памяти без особых усилий огромные объемы информации не только шахматной, но и из любой другой сферы знаний. Шахматы учат поиску решения путем многократного перебора вариантов, развивают способность самостоятельного переноса знаний и умений войти в новую ситуацию, формируют способность к обобщению учебного материала, способность пользоваться аналогами. Понятие типичного, стандартного легко и естественно принимают и осознают даже маленькие шахматисты при изучении шахматной теории. Эти навыки помогают детям в любых занятиях, в том числе школьных. Шахматы способствуют выработке практичности, самостоятельности, дисциплинированности мышления, изобретательности. Шахматы способствуют развитию самообладания, т.е. готовности идти на риск, атакуя или защищаясь.

Сегодня в лицее на первый план выдвигается развивающая функция обучения, способствующая становлению личности ребёнка, наиболее полному раскрытию его способностей. Стержневым моментом урока становится деятельность самого ученика, когда он наблюдает, группирует, выясняет закономерности шахматной игры. Для этого используется занимательный материал, обыгрывание игровых ситуаций, карточки с игровыми позициями.

В сферу шахматного образования входит развитие у детей способности к управлению собственным поведением и сознанием, саморегуляция, преодоление трудностей в разных видах деятельности, т.е. волевой регуляции поведения. В этом случае мы опираемся на теоретическое положение о том, что "волевая регуляция представляет собой личностный уровень произвольной регуляции. Волевая регуляция является прижизненным образованием и ее становление включено в процесс общего развития

личности, в котором она составляет одну из важнейших сторон" (В .А.Иванников).

Программа предусматривается 144 часа шахматных занятия для учащихся 6- 9-х классов. Учебный курс включает в себя шесть тем. На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленной проработкой отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

В процессе реализации программы курса опираюсь на

- методические принципы:

* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;

* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

* психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стресс сообразующих факторов учебного процесса;

* минимакса - обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

* целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

* вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

* творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Лабиринты шахмат» ориентирована на реализацию развивающего курса спортивно-оздоровительного и общего интеллектуального направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 6- 9-х классов составлена из расчета 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы формируются различные ценности:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются эстетические потребности, ценности и чувства;

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными: результатами изучения развивающего курса «Лабиринты шахмат» являются:

Ученик научится:

- развивать целеустремленность и внимательность;
- развитию наглядно-образного мышления и логики;
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в шахматы
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.
- решать шахматные задачи на мат в один и в два хода;
- разбираться в технике, тактике и стратегии игры;
- побеждать соперника

Ученик получит возможность научиться:

- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;*
- *осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.*

Коммуникативные Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- Ученик получит возможность научиться:

- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.*

Предметные результаты:

По окончании обучения обучающиеся должен знать: правила игры, стадии партии, принципы равновесия сил, понятия оппозиции, размена, темпа, наиболее простые, часто встречающиеся ловушки в начале партии, простейшие приемы выигрыша пешки, понятия «угроза», «шах», «мат», «рокировка», «дебют», «миттельшпиль», «эндшпиль», «этюд».

должен уметь: ориентироваться на игровой доске, грамотно называть и располагать фигуры, правильно их расставлять перед игрой; правильно помещать доску между партнерами, применять правила игры и играть фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; на практике рассчитывать соотношение сил в любой момент партии, производить размены, проводить простейшие комбинации, ставить известные ловушки и самому не попадаться на них, доводить до конца простые выигрышные окончания, выигрывать окончания партии, решать одноходовые и двухходовые задачи, играть в турнирах по шахматам.

Понимать: информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем, сравнивать, находить общее и различие.

Возможные способы оценки личностных качеств обучающихся: беседы с родителями и детьми, наблюдение в период обучения, при подготовке и участии в турнирах, при обсуждении успехов и анализе ошибок, выявление характера взаимоотношений обучающихся в коллективе.

Ресурсное обеспечение программы:

1. Шахматный, деревянный - 20 шт.
2. Шахматные часы - 15 шт.
3. Магнитная шахматная демонстрационная доска с магнитными шахматами.
Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор.

3. Учебно - тематический план

4 часа в неделю, 144 часа в год

№ п. п.	Разделы. Темы.	Кол - во часов		
		всего	теори я	практ ика
1	Вводное занятие. Сеанс одновременной игры.	2	1	1
I. Элементы шахматной партии.		36	18	18
2	Основополагающие принципы дебюта.	2	1	1
3	Как начинать партию. Принцип быстреешего развития.	2	1	1
4	Борьба за центр. Значение центра.	2	1	1
5	Гармоничное пешечное расположение.	2	1	1
6	Учебные партии.	2	1	1
7	Что делать после дебюта?	2	1	1
8	Поучительные партии из практики мастеров.	2	1	1
9	Как играть в эндшпиле.	2	1	1
10	Реализация материального перевеса.	2	1	1
11	Правило квадрата.	2	1	1
12	Пешке помогает король. О крайних пешках.	2	1	1
13	Оппозиция.	2	1	1
14	Ключевые поля.	2	1	1
15	Виды преимущества.	2	1	1
16	Территориальное преимущество.	2	1	1
17	Преимущество во времени. О безопасности короля.	2	1	1
18	Три стадии шахматной партии.	2	1	1
II Основы шахматной тактики.		60	20	40
19	Тактические приёмы. Комбинация и её составные части.	3	1	2
20	Двойной удар.	6	2	4
21	Связка.	6	2	4
22	Открытое нападение.	3	1	2
23	Открытый шах.	3	1	2
24	Открытый шах. «Мельница»	3	1	2
25	Двойной шах.	6	2	4

26	Комбинации на завлечение.	3	1	2
27	Блокировка. Спёртый мат.	3	1	2
28	Блокировка.	3	1	2
29	Комбинации на отвлечение.	6	2	4
30	Комбинации на освобождение поля.	6	2	4
31	Комбинации на освобождение линии.	3	1	2
32	Комбинации на уничтожение защитника.	3	1	2
33	Изоляция и перекрытие. Захват пункта.	3	1	2
	III Практическая игра. Соревнования. Тренировочные партии. Анализ	44	10	34
34	Заключительное занятие. Подведение итогов работы за учебный год.	2	1	1
	Итого	144	50	94

Список источников информации:

1. ные фигуры, или Шахматы для детей 2-5 лет. - М.: Новая школа, 1994.
2. Сухин И. Волшебный шахматный мешочек. - Испания: Издательский центр Маркота. Международная шахматная Академия Г. Каспарова, 1992.
3. Сухин И. Необыкновенные шахматные приключения.
4. Сухин И. Приключения в Шахматной стране. - М.: Педагогика, 1991.
5. Сухин И. Удивительные приключения в Шахматной стране. - М.: Поматур, 2000.
6. Сухин И. Шахматы для самых маленьких. - М.: Астрель, АСТ, 2000.
7. Сухин И. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Учебник для 1 класса четырёхлетней и трёхлетней начальной школы. - Обнинск: Духовное возрождение, 1998.
8. Сухин И. Шахматы, первый год, или Учусь и учу: Пособие для учителя - Обнинск: Духовное возрождение, 1999.
9. Тимофеев А.А. Межпредметные связи шашек как учебного предмета в начальной школе // Шахматный всеобуч - 1996. - №3.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2011.