

# Пояснительная записка.

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях.

## Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

## Основными задачами программы являются:

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## Программа разработана для детей 5-9 класса (10-15 лет).

Данная программа рассчитана на 1 год: 2 часа в неделю, 72 часа в год. Наполняемость группы 6 – 15 человек.

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон об образовании в РФ.
2. Приказ Минздрав соцразвития России от 26 августа 2010г. №761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
3. Приказ Минобрнауки России №1040 от 22 сентября 2015г. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственными (муниципальными) учреждениями.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013г.

№ 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2013г. 3 1039 «О государственной аккредитации образовательной деятельности».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009г. № 1897).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г.

№ 413).

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального

общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013г. № 1015).

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. СанПин 2.4.2.2821-10 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». (от

29 декабря 2010г. №189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015г. № 81).

1. Приказ Росстата от 17 августа 2016г. № 429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

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

## 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.

## Ожидаемый результат.

В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Принимать участие в соревнованиях.

# Учебный план секционных занятий по баскетболу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **теория** | **практика** |
| 1 | **Основы занятий** | **3** | **3** |  |
| 2 | **Специальная подготовка техническая** | **20** | **4** | **16** |
| 3 | **Специальная подготовка** | **23** | **4** | **19** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **тактическая** |  |  |  |
| 4 | **ОФП** | **18** | **4** | **14** |
| 5 | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **3** |  | **3** |
| 6 | **Тестирование** | **1** |  | **1** |
| 7 | **+ 4 часа в каникулярное время** | | | |
| **Итого** | | **72** | **15** | **57** |

## Теория (3 часа).

Правила игры. Жесты судей.

## Техническая подготовка (20 часов).

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты с мячом и без.* Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки 2 – мя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча с сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча*. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения 2 шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

## Тактическая подготовка (25 часов).

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие 2-х игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие 2-х игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

## Общефизическая подготовка (22 часа).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20м. низкий старт и стартовый разбег до 6- м. повторный бег 2-3 х 20-30 м., 2-3 х 30-40 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. бег с препятствиями от 60 до 100 м. (кол-во препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «гонка мячей», «салки», «невод», «метко в цель»,

«подвижная цель», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «мяч среднему», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту»,

«вызывай смену», «эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов»,

«чехарда», «встречная эстафета с мячом», «ловцы», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15….30 м., с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, в вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг), спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенно увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полу приседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (3 часа).

Принять участия в 2-х соревнованиях. Тестирование (1час).

## Материально-техническое обеспечение

* 1. Мяч баскетбольный Torres BM №3 – 5 шт.
  2. Мяч баскетбольный Molten B 7R – 2 шт.
  3. Кольца баскетбольные – 2 шт.
  4. Корзинка MIKASA – 1 шт.
  5. Табло электронное – 1 шт.

## Системы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Системы диагностики – тестирование физических и технических качеств:

**Нормативы технической подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **оценка** | **Штрафные броски** | **Броски с**  **дистанции** | **Скоростная техника** | **Передача мяча в стенку на**  **скорость** |
| **5** | **12** | **11** | **17** | **24** |
| **4** | **10** | **9** | **19** | **22** |
| **3** | **9** | **7** | **21** | **16** |

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от 10 равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по

обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стенку на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стенку в течении 20 сек., стараясь сделать как можно больше передач.

## Общефизическая подготовка

**Нормативы технической подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка** | **Прыжок в длину с**  **места** | **Челночный бег**  **66,4 м** | **Бег 30 м** | **Бег 1000 м** |
| **5** | **220** | **5.7** | **4.5** | **3.50.0** |
| **4** | **210** | **6.0** | **4.7** | **4.00.0** |
| **3** | **200** | **6.2** | **5.0** | **4.20.0** |

**Норматив «челночный бег»** проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## Календарно-тематический план спортивной секции баскетбол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/** | **Наимено вание раздела програм мы** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часо в** | **Тип занятия** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовленн ости**  **обучающихся** | **Вид контр оля** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | Теория | История баскетбо ла | 1 | Изучение нового  материала | История возникновения баскетбола.  Развитие баскетбола. | Знать историю баскетбола. | текущи й | 07.09 |  |
| 2 | Техничес кая  подготов ка | Техника передви жений, ведения, передач, бросков | 7 | Изучение нового  материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой на месте.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и  передача мяча в парах на месте.  Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 09.09 |  |
| 3 | совершенс твование | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой на месте.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и  передача мяча в парах на месте.  Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 12.09 |  |
| 4 | совершенс твование | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой на месте.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и  передача мяча в  парах на месте. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 14.09 |  |
| 5 | совершенс твование | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой на месте.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и  передача мяча в парах на месте. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 19.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  |  |  | Изучение нового  материала | Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча с  пассивным  сопротивлением защитника. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 21.09 |  |
| 7 | совершенс твование | Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча с  пассивным  сопротивлением защитника. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 26.09 |  |
| 8 | совершенс твование | Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча с  пассивным  сопротивлением защитника. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 28.09 |  |
| 9 | Теория | Правила  соревнов аний | 1 | Изучение  нового материала | Правила игры в  мини-баскетбол. | Знать правила  игры в мини- баскетбол. | текущи  й | 03.10 |  |
| 10 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 4 | Изучение  нового материала | Пробегание  отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м. | Уметь  выполнять беговые упражнения | текущи  й | 05.10 |  |
| 11 | совершенс твование | Пробегание отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые  упражнения | текущи й | 10.10 |  |
| 12 | совершенс  твование | Пробегание  отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м. | Уметь  выполнять беговые упражнения | текущи  й | 12.10 |  |
| 13 | совершенс твование | Пробегание отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые  упражнения | текущи й | 17.10 |  |
| 14 | Тактичес  кая подготов  ка | Тактика  нападен ия | 5 | Изучение  нового материала | Тактика свободного  нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест. | Уметь  выполнять тактические действия | текущи  й | 19.10 |  |
| 15 | совершенс  твование | Тактика свободного  нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест. | Уметь  выполнять тактические действия | текущи  й | 24.10 |  |
| 16 | совершенс твование | Тактика свободного нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест.  Нападение через заслон | Уметь выполнять тактические действия | текущи й | 26.10 |  |
| 17 | совершенс твование | Тактика свободного нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест.  Нападение через заслон | Уметь выполнять тактические действия | текущи й | 07.11 |  |
| 18 | совершенс твование | Тактика свободного нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест.  Нападение через заслон | Уметь выполнять тактические действия | текущи й | 09.11 |  |
| 19 | Тактичес  кая подготов  ка | Тактика  нападен ия | 2 | совершенс твование | Тактика свободного нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест. | Уметь выполнять тактические действия | текущи й | 14.11 |  |
| 20 |  |  |  | совершенс твование | Тактика свободного нападения.  Позиционное  нападение (5:0) без смены мест.  Нападение через заслон | Уметь выполнять тактические действия | текущи й | 16.11 |  |
| 21 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств |  | совершенс твование | Пробегание отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м | Уметь  выполнять беговые упражнения | текущи й | 21.11 |  |
| 22 |  |  |  | совершенс твование | Пробегание отрезков 40, 60, 100,  200 м. Кросс 1000 м | Уметь  выполнять беговые упражнения | текущи й | 23.11 |  |
| 23 | Техничес  кая подготов  ка | Техника  передви жений, ведения, передач, бросков. | 2 | Изучение  нового материала | Остановка двумя  шагами и прыжком.  Ведение мяча с различной высотой отскока. Ловля и  передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.  Бросок мяча одной рукой от плеча с  места и в движении. Подвижные игры.  Играв мини- баскетбол | Уметь  выполнять технико-  тактические действия в игре | текущи  й | 28.11 |  |
| 24 | совершенс  твование | Остановка двумя  шагами и прыжком.  Ведение мяча с различной высотой отскока. Ловля и  передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.  Бросок мяча одной рукой от плеча с  места и в движении. Подвижные игры.  Играв мини- баскетбол | Уметь  выполнять технико-  тактические действия в игре | текущи  й | 30.11 |  |
| 25 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 2 | Изучение  нового материала | Опорные и простые  прыжки с мостика или трамплина.  Метания мячей в движущуюся цель с  места и в движении. | Умения  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 05.12 |  |
| 26 | совершенс  твование | Опорные и простые  прыжки с мостика или трамплина.  Метания мячей в  движущуюся цель с места и в движении. | Умения  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 07.12 |  |
| 27 | Тактичес  кая подготов  ка | Тактика  нападен ия | 2 | Изучение  нового материала | Совершенствование  тактических и технических приемов в игре. | Уметь  выполнять тактические  действия в игре | текущи  й | 12.12 |  |
| 28 | совершенс  твование | Совершенствование  тактических и технических | Уметь  выполнять технико- | текущи  й | 14.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | приемов в игре. | тактические  действия в игре |  |  |  |
| 29 | Теория | Правила соревнов  аний | 1 | Изучение нового  материала | Жесты судей | Знать правила игры в мини-  баскетбол | текущи й | 19.12 |  |
| 30 | Техничес  кая подготов  ка | Техника  передви жений, ведения, передач, бросков. | 2 | Изучение  нового материала | Остановка двумя  шагами и прыжком.  Ведение с изменением направления.  Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Умение  выполнять технические приемы. | текущи  й | 21.12 |  |
| 31 |  |  | Изучение  нового материала | Сочетание приемов:  ведение – бросок. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции. Игра в  баскетбол. | Умение  выполнять технические приемы. | текущи  й | 26.12 |  |
| 32 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 1 | Изучение  нового материала | Стартовые рывки с  места. Повторные рывки на  максимальной скорости на  отрезках до 15 м.  Ускорения из различных  исходных положений | Уметь  выполнять прыжковые упражнения. | текущи  й | 09.01 |  |
| 33 | Техничес кая  подготов ка | Техника передви жений, ведения, передач бросков | 2 | изучение нового  материала | Сочетание приемов: ведение – передача  – бросок в движении. Обманные движения.  штрафной бросок. |  | текущи й | 11.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Игра в баскетбол. |  |  |  |  |
| 34 | совершенс твование | Сочетание приемов: ведение – передача  – бросок в движении. Обманные движения.  штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 16.01 |  |
| 35 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 2 | изучение  нового материала | Опорные и простые  прыжки. Серийные прыжки с  доставанием подвешенных предметов.  Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 18.01 |  |
| 36 | совершенс  твование | Опорные и простые  прыжки. Серийные прыжки с  доставанием подвешенных предметов.  Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 23.01 |  |
| 37 | Тактичес  кая подготов  ка | Тактика  защиты | 6 | Изучение  нового материала | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.  Подстраховка. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 25.01 |  |
| 38 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.  Подстраховка. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 30.01 |  |
| 39 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.  Подстраховка. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 01.02 |  |
| 40 | Изучение  нового материала | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.  Командные защитные действия | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 06.02 |  |
| 41 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.  Командные защитные действия | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 08.02 |  |
| 42 |  |  |  | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Защитные действия против игрока с  мячом и без мяча. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 13.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Командные  защитные действия |  |  |  |  |
| 43 | Тестиров ание | Развитие двигател ьных  качеств | 2 | контрольн ый | Прием контрольных нормативов по ОФП | Выполнять контрольные  нормативы | текущи й | 15.02 |  |
| 44 | контрольн  ый | Прием контрольных  нормативов по ОФП | Выполнять  контрольные нормативы | текущи  й | 20.02 |  |
| 45 | Техничес  кая подготов  ка | Техника  передви жений, ведения, передач, бросков | 6 | Изучение  нового материала | Ловля и передача  мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь  выполнять технические приемы. | текущи  й | 22.02 |  |
| 46 | совершенс твование | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.  Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 27.02 |  |
| 47 | совершенс  твование | Ловля и передача  мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь  выполнять технические приемы. | текущи  й | 01.03 |  |
| 48 | совершенс твование | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.  Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы. | текущи й | 06.03 |  |
| 49 | совершенс  твование | Ловля и передача  мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь  выполнять технические приемы. | текущи  й | 13.03 |  |
| 50 | совершенс  твование | Ловля и передача  мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь  выполнять технические приемы. | текущи  й | 15.03 |  |
| 51 | Тактичес  кая подготов  ка | Тактика  защиты | 5 | Изучение  нового материала | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека  игрока. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 20.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 |  |  |  | совершенс твование | Защитные действия (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Умение выполнять тактические действия | Текущ ий | 22.03 |  |
| 53 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 03.04 |  |
| 54 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека  игрока. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 05.04 |  |
| 55 | совершенс  твование | Защитные действия  (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека  игрока. | Умение  выполнять тактические действия | текущи  й | 10.04 |  |
| 56 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 5 | Изучение  нового материала | Опорные и простые  прыжки с мостика или трамплина.  Метание мячей в движущуюся цель с  места и в движении. | Уметь  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 12.04 |  |
| 57 | совершенс  твование | Опорные и простые  прыжки с мостика или трамплина.  Метание мячей в  движущуюся цель с места и в движении. | Уметь  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 17.04 |  |
| 58 | совершенс  твование | Опорные и простые  прыжки с мостика или трамплина.  Метание мячей в  движущуюся цель с места и в движении. | Уметь  выполнять прыжковые упражнения | текущи  й | 19.04 |  |
| 59 | Техничес  кая подготов  ка | Техника  передви жений, ведения, передач, бросков | 1 | Изучение  нового материала | Ловля и передача  мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения 2 шага.  Бросок после  остановки. Учебная игра. | Уметь  выполнять технические приемы. | текущи  й | 24.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | Тактичес кая  подготов ка | Тактика защиты и  нападен ия | 1 | Изучение нового  материала | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) со  сменой мест. | Умение выполнять тактические действия | Текущ ий | 26.04 |  |
| 61 | Участие в  соревнов аниях по баскетбо лу |  | 3 | Практика соревнова  ний | Соревновательная практика | Умение  действовать в команде |  | 03.05 |  |
| 62 | Практика  соревнова ний | Соревновательная  практика | Умение  действовать в команде |  | 10.05 |  |
| 63 | Практика  соревнова ний | Соревновательная  практика | Умение  действовать в команде |  | 15.05 |  |
| 64 | ОФП | Развитие  двигател ьных  качеств | 1 | контрольн  ый | Прием контрольных  нормативов по ОФП Прием контрольных нормативов по ОФП | Выполнять  контрольные нормативы Выполнять контрольные нормативы | итогов  ый итогов ый | 17.05 |  |
| 65 | Участие в  соревнов аниях по баскетбо лу | Сочетан ие  тактичес ких и  техничес ких  приемов на  практике | 4 | Практика соревнова  ний | Соревновательная практика | Умение  действовать в команде |  | 22.05 |  |
| 66 | Практика соревнова  ний | Соревновательная практика | Умение  действовать в команде |  | 24.05 |  |
| 67 | Практика соревнова  ний | Соревновательная практика | Умение  действовать в команде |  | 29.05 |  |
| 68 | Практика соревнова  ний | Соревновательная практика | Умение  действовать в команде |  | 31.05 |  |

**Занятия в каникулярное время.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименов ание**  **раздела программ ы** | **Тема занят ия** | **Кол- во**  **часов** | **Тип занятия** | **Элементы содержания** | **Требовани я к уровню подготовле нности обучающих ся** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Тактическа я  подготовка | Такти ка  напад ения | 2 | Изучение нового  материала | Защитные действия (1:1), (1:2).  Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Умение выполнять тактические действия | текущий | 31.10 |  |
| 2 | совершенст вование | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) со  сменой мест. | Умение выполнять тактические действия | текущий | 02.11 |  |
| 3 | ОФП | Разви тие  двигат ельны х  качест в | 2 | Изучение нового  материала | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина.  Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | текущий | 27.03 |  |
| 4 | совершенст вование | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина.  Метание мячей в движущуюся цель с  места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | текущий | 29.03 |  |

## Литература.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2014 г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015 г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / - М.: Агентство «Фаир», 1997 г.
4. Каинов А.Н. методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А.Н. Каинов, В.Е. Калинин. – Волгоград: ВГАФК, 2008 г.
5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016 г.
6. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014 г.
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005 г.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2014 г.
9. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс, 2018 г.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014 г.
11. Погадаев Г.И. настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998 г.
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016 г.