

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шоштинская средняя общеобразовательная школа»
«Сёскаса шөр школа» муниципальной велодан сёмкуд учреждение»

Согласовано
Зам. директора по ВР –
/Н.Б. Попова/
«01» сентября 2023 год.

Утверждаю
Директор школы –
/Н.А. Попова/

***Дополнительная общеобразовательная –
общеразвивающая программа
«Баскетбол»
(спортивные игры)***

Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся – 10- 14 лет
Разработчик: А.В. Попов, учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта **общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений»** под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 10 – 14 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 10 - 14 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Сроки реализации программы:	Кол-во часов в неделю:	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	10-12	72
2 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	10-12	72
3 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	10-12	72

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

В соответствии с Локальным актом школы «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля, успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» для оценки достижения планируемых результатов учащихся в конце каждого года проводится **промежуточная аттестация в форме** итоговой проверочной работы.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Планируемые результаты

Освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передача двумя руками от груди.
Передачи двумя руками из-за головы.
Передачи одной рукой от плеча.
Ловля мяча на грудь.
Ловля мяча над головой.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок двумя руками от груди.
Бросок двумя руками из-за головы.
Бросок одной рукой от плеча.
Бросок одной рукой в прыжке.
Штрафной бросок.
Вбрасывание мяча.
Выбивание мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		5	5	5
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	2
2	История рождения и развития баскетбола.	1		
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1	1
Общая физическая подготовка		20	20	20
1	Развитие силы	3	3	3
2	Развитие быстроты	5	5	5
3	Развитие выносливости	5	5	5
4	Развитие ловкости	4	4	4
5	Развитие гибкости	3	3	3
Техническая подготовка		35	35	35
1	Стойки баскетболиста	2	2	2
2	Перемещения по площадке	6	6	6
3	Ведение мяча	5	5	5
4	Передачи мяча	6	6	6
5	Броски по кольцу в прыжке	9	9	9
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	7	7	7
Тактическая подготовка		10	10	10
1	Групповые действия в нападении	3	3	3
2	Командные действия в нападении	2	2	2
3	Групповые действия в защите	3	3	3
4	Командные действия в защите	2	2	2
Тестирование, контрольные испытания		2	2	2
Итого		72	72	72
Всего по годам		216		

2. Календарно-тематическое планирование 1 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение	Техн.	1

	приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
4	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
6	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
10	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
11	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
12	ОРУ. Личная и общественная гигиена.	Теор.	1
13	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
14	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
15	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
17	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
18	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
20	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
21	ОРУ. Чередование изученных технических	Техн.	1

	приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		
22	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
23	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1
25	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
26	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
27	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
28	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
29	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
31	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
32	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
33	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
34	Правила техники безопасности.	Теор.	1
35	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
36	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
37	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
38	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1

39	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
40	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
41	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
42	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
44	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
45	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
46	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
48	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
49	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
51	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
53	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1
54	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
55	ОРУ. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
56	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
58	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
59	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1

60	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
61	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
62	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
64	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
65	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
67	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	
69	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
70	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
71	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
72	Промежуточная аттестация	Интегр.	1

3. Календарно – тематическое планирование по баскетболу 2 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от	Техн.	1

	пола. Подвижные игры.		
4	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
6	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
10	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
11	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
12	ОРУ. Личная и общественная гигиена.	Теор.	1
13	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
14	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
15	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
17	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
18	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
20	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
21	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1
22	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
23	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	Такт.	1

	Подвижные игры.		
25	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
26	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
27	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
28	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
29	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
31	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
32	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
33	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
34	Правила техники безопасности.	Теор.	1
35	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
36	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
37	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
38	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
39	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
40	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1

41	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
42	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
44	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
45	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
46	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
48	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
49	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
51	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
53	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1
54	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
55	ОРУ. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
56	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
58	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
59	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
60	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
61	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1

	Учебно-тренировочная игра.		
62	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
64	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
65	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
67	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	
69	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
70	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
71	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
72	Промежуточная аттестация	Интегр.	1

4. Календарно – тематическое планирование по баскетболу 3-й год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
4	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные	Техн.	1

	игры.		
6	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
10	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
11	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
12	ОРУ. Личная и общественная гигиена.	Теор.	1
13	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
14	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
15	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
17	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
18	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
20	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
21	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1
22	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
23	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1
25	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
26	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
27	ОРУ с мячами. Техника передвижения по	Техн.	1

	площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
28	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
29	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
31	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
32	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
33	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
34	Правила техники безопасности.	Теор.	1
35	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
36	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
37	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
38	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
39	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
40	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
41	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП.	1
42	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
44	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
45	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в	Такт.	1

	зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		
46	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
48	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
49	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	ОФП	
51	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
53	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1
54	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
55	ОРУ. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
56	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
58	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
59	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
60	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
61	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
62	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
64	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1

65	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
67	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	
69	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
70	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
71	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
72	Промежуточная аттестация	Интегр.	1

5. Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

6. Содержание программы

1-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 5 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка – 35 часов.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка – 10 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Участие в соревнованиях – 3 часа.

7. Содержание программы

2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 5 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две

команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 35 часов.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

4. Тактическая подготовка – 10 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Участие в соревнованиях – 5 часа.

8. Содержание программы

3-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» - 5 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка – 20 часа.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 35 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в

движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасающий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

4. Тактическая подготовка - 10 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и

выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м., 1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура спорт, 1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.