

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» 08 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лебедев Роман Михайлович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

Пояснительная записка

- актуальность и педагогическая целесообразность;
- цели и задачи программы дополнительного образования по баскетболу;
- отличительные особенности реализации программы дополнительного образования по баскетболу;
- возраст детей, сроки реализации дополнительной образовательной программы;
- формы и режим занятий;
- ожидаемые результаты и способы их проверки;
- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (соревновательная деятельность)

в процессе реализации программы дополнительного образования

Учебно-тематический план секции по баскетболу

Содержание плана

Календарно-тематическое планирование

Материальное и методическое обеспечение

Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, создана с целью обучения игры в баскетбол, повышения уровня функциональных возможностей детей и

подростков, воспитания у них морально – волевых качеств, способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

Актуальность

Сегодня основной целью физического образования является воспитание гармонично развитой личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. В школе есть все условия для достижения данной цели. 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 изучению общеобразовательных предметов.

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.

Молодой баскетболист, овладевший мастерством выполнения всевозможных приемов игры, который ловко и быстро справляется с мячом, слаженно действует с игроками команды — может показать захватывающее зрелище. Именно поэтому современный баскетбол пользуется огромной популярностью у миллионов подростков, школьников, студентов.

Новизна программы

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. Программа учитывает специфику школьного программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением раздела «Баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения педагога, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха ограничена. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять психологическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале активными подвижными и спортивными играми.

Баскетбол является наиболее интересной и физически разносторонней игрой, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества и способности (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преимущество определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей школьника. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 5 – 8 классов.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

В реализации программы участвуют школьники 11-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Цель и задачи программы

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

Цель - развитие личностного потенциала занимающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи

1) образовательные:

- получения знаний в области баскетбола;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- расширение спортивного кругозора;
- ознакомление с историей развития баскетбола, повышение общего уровня культуры.

2) развивающие:

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- укрепления здоровья, повышения работоспособности у школьников.

3) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- 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;
- воспитание волевых качеств спортсмена.
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Данная программа рассчитана на учащихся 5-8 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся во второй половине дня.

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.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Кол-во учебных часов в группе
Физкультурно-спортивное Начальной подготовки	1 год	4

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 4 часа в неделю

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Ожидаемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении, броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции, штрафные броски, тактические действия в нападении: быстрый

прорыв 2:1,3:2, тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Способы определения результативности:

- наблюдение, тестирование, контрольные испытания;
- педагогический анализ результатов тестирования, контрольных нормативов, участия в соревнованиях;
- педагогический мониторинг, включающий контрольные тесты.

Виды контроля

Начальный контроль проводится с целью определения уровня развития занимающихся (первые занятия сентября).

Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (по окончании каждого раздела).

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения (по окончании каждого полугодия).

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития занимающихся (на конец срока реализации программы).

Формы подведения итогов реализации программы

- школьные соревнования среди параллелей своих классов.

Формы и способы фиксации результатов:

- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Учебно-тематический план секции по баскетболу для 12-15 лет

№		Кол-во	из них
---	--	--------	--------

п/п	Наименование разделов и тем	часов на разделы	теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		10 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях баскетболом.		1 ч.	
2.	Физическая культура- важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		1 ч.	
3.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
4.	Личная и общественная гигиена.		1 ч.	
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.		1 ч.	
6.	Систематический врачебный контроль .		1 ч.	
7.	Психологическая подготовка в процессе тренировки.		1 ч.	
8.	Первая помощь при травмах.		1 ч.	
9.	Правила игры и методика судейства.		1 ч.	
10.	Итоговое занятие.		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		124ч.		
Общая физическая подготовка		46 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			10 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			10 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			6 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			10 ч.

д)	Упражнения для развития выносливости;			10 ч.
Техника игры в баскетбол		56 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			8 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8 ч.
	- передача мяча;			8 ч.
	- броски в корзину;			8 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			8 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч.
Тактика игры в баскетбол		24 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			4 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			4 ч.
Контрольные испытания		8 ч.		
1	Контрольные испытания			8 ч.

Итого:	144 ч.	10 ч.	134 ч.
---------------	---------------	--------------	---------------

Содержание плана (144 часа)

Способы физкультурной деятельности (144 часа)

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

Общая физическая подготовка (46 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (техника и тактика игры в баскетбол) (56 часов и 24 часа)

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

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча

в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Календарно- тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Тип подго-товки	К – во часов	Приме-чание
1.		Физическая культура-важнейшее средство вос-питания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	2	
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2	
3.		Техника передвижения приставными шагами. ОФП	Техн. ОФП.	2	
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
5.		Правила безопасности на занятиях баскетболом.ОФП	Теор. ОФП.	2	
6.		Тактика нападения.	Такт.	2	
7.		Техника передвижения при нападении. ОФП	Техн. ОФП	2	
8.		Контрольные испытания.	Контр .	2	Сент.- Октябрь
9.		Техника передвижения в защите.	Техн.	2	
10.		Способы ловли мяча.	Техн.	2	
11.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направ-ления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2	

12.		ОФП	ОФП	2	
13.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
14.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
15.		Техника ведения мяча. ОФП	Техн.	2	
16.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
17.		Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
18.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
19.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	
20.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
21.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
22.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
23.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
24.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
25.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Техн. ОФП	2	
26.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.ОФП	Теор. ОФП	2	
27.		Командные действия в нападении.	Такт.	2	
28.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
29.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП	Такт. ОФП	2	

30.		Применение изучен. способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
31.		ОФП	ОФП	2	
32.		Передача мяча в парах , тройках.	Техни ч.	2	
33.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	2	
34.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
35.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
36.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
37.		Техника ведения мяча разных стойках.	Техни ч.	2	
38.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
39.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
40.		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
41.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.	Интег р.	2	
42.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
43.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
44.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
45.		Контрольные испытания.	Контр .	2	
46.		Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Такт.	2	
47.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Такт. ОФП	2	

48.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
49.		Защитные стойки. ОФП	Техн. ОФП	2	
50.		Защитные передвижения. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
51.		Техника штрафного броска. ОФП	ОФП Технич.	2	
52.		Учебная игра.	Интегр.	2	
53.		Выбор места и способа противодействия нападающе-му без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2	
54.		Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технич. приемов.	Интегр.	2	
55.		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	2	
56.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2	
57- 58.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
59.		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
60.		Учебная игра ОФП.	ОФП Интегр.	2	
61.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2	
62.		Контрольные испытания.	Контр.	2	Апрель-май
63- 64.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2	

65.		Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2	
66-67.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр. р.	2	
68.		Круговая тренировка.	ОФП.	2	
69-70.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра.	Интегр. р.	2	
71.		Учебная игра.	Интегр. р.	2	
72.		Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2	

Учебно-тематический план секции по баскетболу для 15-18 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		10 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях баскетболом.		1 ч.	
2.	Физическая культура- важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		1 ч.	
3.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
4.	Личная и общественная гигиена.		1 ч.	
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.		1 ч.	
6.	Систематический врачебный контроль .		1 ч.	
7.	Психологическая подготовка в процессе тренировки.		1 ч.	

8.	Первая помощь при травмах.		1 ч.	
9.	Правила игры и методика судейства.		1 ч.	
10.	Итоговое занятие.		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		134ч.		
Общая физическая подготовка		36 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			8 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			8 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			4 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			8 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			8 ч.
Техника игры в баскетбол		54 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			8 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8 ч.
	- передача мяча;			8 ч.
	- броски в корзину;			8 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			6 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч.

Тактика игры в баскетбол		34 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			6 ч.
	- групповые действия;			6 ч.
	- командные действия.			6 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			6 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			6 ч.
Контрольные испытания		10 ч.		
1	Контрольные испытания			10 ч.
Итого:		144 ч.	10 ч.	134 ч.

Содержание плана (144 часа)

Способы физкультурной деятельности (144 часа)

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

Общеразвивающие упражнения (36 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с

максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (54 часов и 34 часа)

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

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры (10 часов)

Контрольные испытания, мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Календарно- тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Тип подго- - товки	К – во часов	Приме- чание
23.		Физическая культура-важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	2	
24.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2	

25.		Техника передвижения приставными шагами. ОФП	Техн. ОФП.	2	
26.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
27.		Правила безопасности на занятиях баскетболом. ОФП	Теор. ОФП.	2	
28.		Тактика нападения.	Такт.	2	
29.		Техника передвижения при нападении. ОФП	Техн. ОФП	2	
30.		Контрольные испытания.	Контр .	2	Сент.- Октябрь
31.		Техника передвижения в защите.	Техн.	2	
32.		Способы ловли мяча.	Техн.	2	
33.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2	
34.		ОФП	ОФП	2	
35.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
36.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
37.		Техника ведения мяча. ОФП	Техн.	2	
38.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
39.		Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
40.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
41.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	
42.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
43.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интег	2	

			р.		
44.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
23.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
24.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
25.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Техн. ОФП	2	
26.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	2	
27.		Командные действия в нападении.	Такт.	2	
28.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
29.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП	Такт. ОФП	2	
30.		Применение изучен. способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
31.		ОФП	ОФП	2	
32.		Передача мяча в парах, тройках.	Техни ч.	2	
33.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	2	
34.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
35.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
36.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
37.		Техника ведения мяча разных стойках.	Техни ч.	2	
38.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
39.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	

40.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
41.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.	Интегр.	2	
42.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
43.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
44.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
45.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
46.	Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Такт.	2	
47.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Такт. ОФП	2	
48.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
49.	Защитные стойки. ОФП	Техн. ОФП	2	
50.	Защитные передвижения. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
51.	Техника штрафного броска. ОФП	ОФП Технич.	2	
52.	Учебная игра.	Интегр.	2	
53.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2	
54.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	2	
55.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	2	

56.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2	
57-58.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
59.		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
60.		Учебная игра ОФП.	ОФП Интегр.	2	
61.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2	
62.		Контрольные испытания.	Контр.	2	Апрель-май
63-64.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2	
65.		Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2	
66-67.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
68.		Круговая тренировка.	ОФП.	2	
69-70.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра.	Интегр.	2	
71.		Учебная игра.	Интегр.	2	
72.		Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2	

Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штук.
4. Эспандер - 2 штуки.

5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Стойки конусы - 20 штук.
14. Аптечка

Список литературы:

1. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
4. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
7. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
8. 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.
9. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.

11. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
12. 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.
13. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
14. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.- 60с.