Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа № 56»

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №56» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа

принята на заседании

педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**по баскетболу**

**5 – 11 класс**

2015 г

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год ,программы«Баскетбол» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, 2004 год,программы курса баскетбол для детей 9-13 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Программа рассчитана на три годо на 102 учебных часа , количество занятий в неделю – одно, длительностью 1 учебных часа.

В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьницы, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьницам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы учащийся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, втворческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья учащихся, появилась потребностьу школьниковв личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Обучающихся 5-11 классов необходимо учить и согласовывать индивидуальные и командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств,снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, подготовка ребят для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основныхзадач:

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

-обучение основам техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся 5-11 классов, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам:базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, наличие способностей

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

-способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

-формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

*В результате освоения учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности.*

Приоритетами являются:

*- познавательная деятельность:* определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;

*- информационно-коммуникативная деятельность:* поиск нужной информации; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

*- рефлексивная деятельность:* понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих достижений в спорте, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Познавательная деятельность

Использование для познания окружающего мира различных методов (наблюдение, измерение, опыти др.). Определение структуры объекта познания, поиск и выделение значимых функциональных связей и отношений между частями целого. Умение разделять процессы на этапы, звенья; выделение характерных причинно-следственных связей.

Определение адекватных способов решения тренировочных задачи на основе заданных алгоритмов. Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартное применение одного из них.

Сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям. Умение различать факт, мнение, доказательство, гипотезу, аксиому.

Исследование несложных практических ситуаций, выдвижение предположений, понимание необходимости их проверки на практике. Творческое решение практических задач: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения.

Информационно-коммуникативная деятельность

Адекватное восприятие устной речи и способность передавать содержание прослушанного текста в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью тренировочного задания.

Владение монологической и диалогической речью. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение). Приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов. Отражение результатов своей деятельности.

Умение перефразировать мысль (объяснять «иными словами»). Выбор и использование выразительных средств языка и знаковых систем (текст, таблица, схема и др.) в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения.

Использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.

Рефлексивная деятельность

Самостоятельная организация учебной деятельности (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные последствия своих действий. Поиск и устранение причин возникших трудностей. Оценивание своих достижений, поведения, черт своей личности, своего физического и эмоционального состояния. Осознанное определение сферы своих интересов и возможностей. Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива; учет особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчиненный и др.).

Оценивание своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей. Использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и коллектива.

**Основы физической культуры и здорового образа**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения

отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.Состояние и развитие баскетбола в России

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических

упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по баскетболу

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

***[[1]](#footnote-2)***Комплексы разминочных упражнений, формирования телосложения, развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений, выполнение технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол и др. спортивных видах спорта.

**Требования к уровню подготовки**

(Ожидаемые результаты освоения программы)

Ученик будет:

Знать:

работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формировании телосложении человека.

линии на площадке, правила игры в баскетбол,жесты судей.

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку.

выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

вырывание и выбивание, перехват, накрывание.

применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

броски по кольцу с расстояния 1 м.

броски со средних и дальних дистанций

броски по кольцу после ведения.

ловля и передачи мяча в парах

передачи мяча в движении

ловля мяча в прыжке

вырывание и выбивание, перехват, накрывание.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **возраст** | | | |
| **11-12 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17** лет |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 | 8 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема.** | **Первый год обучения** | | | | | **Второй год обучения** | | | | | **Третий год обучения** | | |
| **Кол-во часов** | | **В том числе** | | | **Кол-во часов** | | **В том числе** | | | **Кол-во часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | | **Практика** | **Теория** | | **Практика** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний. | В процессе занятия | | | | | В процессе занятия | | | | | В процессе занятия | | |
| 2 | Физическая подготовка | 4 |  | | 4 | | 4 |  | | 4 | | 4 |  | 4 |
| 3 | Упражнения без мяча | 2 | 0,5 | | 1,5 | | 2 | 0,5 | | 1,5 | | 1 |  | 1 |
| 4 | Ловля и передача и передача мяча. | 6 | 1 | | 5 | | 5 | 1 | | 4 | | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 5 | Ведение мяча. | 6 | 1 | | 5 | | 5 | 1 | | 4 | | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 6 | Броски. | 6 | 1 | | 5 | | 5 | 1 | | 4 | | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игра в нападении. | 3 | 1 | | 2 | | 4 | 1 | | 3 | | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Игра в защите | 3 | 1 | | 2 | | 4 | 1 | | 3 | | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Тактическая подготовка | 4 | 1 | | 3 | | 5 | 1 | | 4 | | 5 | 1 | 4 |
| **Итого:** | | **34** | **6,5** | | **27,5** | | **34** | **6,5** | | **27,5** | | **34** | **5** | **29** |

**Содержание программы**

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Тема1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи.

Тема 2 Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достиже­ния баскетболистов России на мировой арене. Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема3Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 4. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Линии на площадке, правила игры в баскетбол. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

1. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

2. Основы техники и тактики игры

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Остановки, передвижения, поворотов.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

Передача одного или двух мячейдвумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. одного или двух мячей.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек.. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, с крестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Командное нападение.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности

1.Контрольные игры и соревнования.

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Соревновательная деятельность.

Судейская и инструкторская практика

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Методы обучения

Практические: разучивание по частям, в целом; игровой;соревновательный.

Методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, бесед, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (кинофильмов, рисунков, зарисовок, презентаций);звуковая и световая сигнализации.

2.Способы выполнения упражнений:одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий:фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов:текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

**Обеспечение методической продукцией**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольнымищитами , а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Список литературы:**

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2.Водянниковов И.А.«Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» под редакцией С.М.Зверева, М., «Просвещение», 1986 год

3.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

4. Давыдов М.А Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

5. Ильинича В.И. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.

6. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999

7. Лях В.И., МейксонГ.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год. 9. Матвеев А.П., Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.

10.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

11.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г. 12.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май

2003 г.

13. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

14. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

15.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г. Е.Р.

16. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Содержание учебного материала** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | **Дата**  **фактического проведения** |
| **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | | | | | |  |
| 1 | | История возникновения и развитие баскетбола | Состояние и развитие баскетбола в России  История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достиже­ния баскетболистов России на мировой арене. Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.  Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 | | Основные правила игры: | Правила соревнований, их организация и проведение.  Линии на площадке, правила игры в баскетбол. Жесты судей. Проведение соревнований по баскетболу. |  | 17.09 |  |
| 3 | | Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. | Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. |  |  |  |
| 4 | | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. |  |  |  |
| 5 | | Понятие «физическая культура». | Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| **Упражнения без мяча: остановки, передвижения, повороты. -2ч** | | | | | |  |
| 1 | Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.. | | Инструктаж по ТБ  Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.  Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 2 | Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения  Повороты на месте. | | Передвижение в стойке баскетболиста правым, левым боком, лицом вперед . Остановка в один шаг после ускорения.  Остановка в два шага после ускорения  Повороты на месте.  Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| **Ловля и передача мяча – 6 часов +физической подготовки 1 час** | | | | | |  |
| 1 | Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.  Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  Ловля катящегося мяча в движении.Передача одной рукой от плеча;Двумя руками от груди; | | Остановки, передвижения, повороты  Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.  Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  Ловля катящегося мяча в движении.  Передача одной рукой от плеча;  двумя руками от груди;  ОФП (развитие скоростной выносливости - с перемещением из различных исходных положений, челночный бег, и координации) | 1 |  |  |
| 2 | Ловля и передача мяча в движении.  Передача с отскоком от пола.  Передача одной рукой снизу от пола. | | Ловля и передача мяча в движении (в парах и в тройках)  Передача с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола (в стену, в парах).  Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 3 | Ловля в прыжке при встречном и  параллельном движении. | | Остановки, передвижения, повороты.  Ловля в прыжке при встречном и  параллельном движении.  ОФП (развитие ловкости- работа с двумя мячами и прыжковых качеств- прыжки через скакалку.) | 1 |  |  |
| 4 | Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния. | | Ловля и передача мяча на месте в движении с выбором конкретной передачи в зависимости от расстояния.  Мини баскетбол | 1 |  |  |
| 5 | Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. | | Остановки, повороты.  Ловля и передача мяча на месте в движении с выбором вида передачи в тех случаях когда перед игроком с мячом располагается защитник.  ОФП (упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. | 2 |  |  |
| 6 | Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. | | Ловля и передача мяча на месте в движении с выбором передачи для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Мини баскетбол | 1 |  |  |
| **Ведение мяча – 6 часов + физической подготовки 1 час** | | | | | |  |
| 1 | Характер контакта кисти ведущей руки с мячом.  Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | | Стойка при высоком и низком, среднем, ведении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.  Характер контакта кисти ведущей руки с мячом.  ОФП ( развитие прыжковых качеств**-**прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей). | 1 |  |  |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления, скорости. | | Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления, скорости.  Комбинация: вышагивание, скрёстный шаг, поворот.  Эстафеты с мячом. | 2 |  |  |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой изменением направления, скорости, высоты отскока. | | Ведение мяча правой и левой рукой изменением направления, скорости, высоты отскока.  Переводы мяча вокруг туловища.  Перевод мяча между ногами  ОФП (упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами, подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом). | 2 |  |  |
| 4 | Ведение мяча правой и левой рукой, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями. | | Ведение мяча правой и левой рукой, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.  Перевод мяча перед собой и за спиной.  Мини баскетбол | 2 |  |  |
| **Броски – 6 часов + физической подготовки 1 час** | | | | | |  |
| 1 | Основные характеристики бросков.  Бросок двумя руками от груди с места. | | Основные характеристики бросков.  Бросок двумя руками от груди с места.  Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м ОФП **(** развитие силы-упражнения с набивными мячами, упражнения без предметов) | 1 |  |  |
| 2 | Техника выполнения бросков в движении. | | Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения.  Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 3 | Техника выполнения точностных бросков в движении. | | Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения.  ОФП (развитие прыжковых качеств**-** прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей). | 1 |  |  |
| 4 | Броски в кольцо из различных точек, Штрафной бросок. | | Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок.  Комбинации с ведением, передачей и броском  Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 5 | Броски в кольцо из различных точек, Штрафной бросок. | | Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок.  Комбинации с ведением, передачей и броском  ОФП (развитие силы-упражнения с набивными мячами, упражнения без предметов) | 1 |  |  |
| 6 | Бросок одной и двумя руками в прыжке.  Корректировка техники бросков | | Броски в кольцо из различных точек.  Штрафной бросок.  Бросок одной и двумя руками в прыжке.  Корректировка техники бросков  Мини баскетбол | 2 |  |  |
| **Игра в нападении 3 часа + физической подготовки 0,25 часа** | | | | | |  |
| 1 | Держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, | | Держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча. ОФП (упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами, подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом). | 1 |  |  |
| 2 | Держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. | | Держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину.  Подвижные и спортивные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 3 | Взаимодействие двух и трех нападающих. | | Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.  Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.  Мини баскетбол | 1 |  |  |
| **Игра в защите –3часа + физической подготовки 0,25 часа** | | | | | | |
| 1 | Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, с крестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой | | Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, с крестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой  ОФП **(** развитие силы-упражнения с набивными мячами, упражнения без предметов) | 1 |  |  |
| 2 | Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. | | Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. | 1 |  |  |
| 3 | Индивидуальные защитные действия. | | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.  Баскетбол 4на 4 | 1 |  |  |
| **Тактическая подготовка 4часа+ физической подготовки 0,5 часа** | | | | | |  |
| 1 | Личная система защиты. | | Защитные действия при опеке игрока без мяча.  Защитные действия при опеке игрока с мячом. ОФП (развитие прыжковых качеств**-** прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием | 1 |  |  |
| 2 | Групповые и командные действия в защите | | Групповые и командные действия в защите Баскетбол 4 на 4 | 1 |  |  |
| 3 | Командные действия в нападении. | | Командные действия в нападении.  ОФП (упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами, подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом). | 1 |  |  |
| 4 | Действия игреков в нападении и защите. | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 2 |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)