МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25

с. Романовка Шкотовского муниципального района»

Принята на заседании Утверждаю

педагогического совета Директор МБОУ СОШ № 25 с.Романовка

от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2021г. Никольский Р.О.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности**

**Возраст учащихся: 11-14 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Уровень: базовый**

**Учитель физической культуры**

***Корчемкина Ирина Викторовна***

**с. Романовка**

**2021**

**Возраст обучающихся:** *11-14 лет*

**Срок реализации программы:** *3 года.*

**Общий объём программы составляет: 204 ч.**

**Форма обучения*:****очная.*

**Режим занятий*:****2 часа в неделю*

**Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273**-**ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

**Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность программы*баскетбола требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Секция баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района , своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 11-14 лет.

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 по 10 сентября текущего года.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения*

Минимальное количество обучающихся в группе 12, максимальное 15.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы знаний о здоровом образе жизни
* Историю развития вида спорта «баскетбол».
* Правила игры в баскетбол
* Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

*Развить качества личности*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать в коллективе

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – сентябрь – октябрь; затем в его середине декабрь – январь , апрель – май.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебного плана | 1 год | | |
| теория | практика | всего |
| 1.Общие основы баскетбола. | 5 |  |  |
| 2.Общая физическая подготовка. |  | 10 |  |
| 3.Специяльная подготовка. |  | 10 |  |
| 4.Техническая подготовка. |  | 10 |  |
| 5. Тактическая подготовка. |  | 10 |  |
| 6.Игровая подготовка. |  | 15 |  |
| 7.Контрольные и календарные игры. |  | 8 |  |
|  |  |  |  |
| **Итого:** | **5** | **63** | **68** |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебного плана | 2 год | | |
| теория | практика | всего |
| 1.Общие основы баскетбола. | 4 |  |  |
| 2.Общая физическая подготовка. |  | 10 |  |
| 3.Специяльная подготовка. |  | 12 |  |
| 4.Техническая подготовка. |  | 10 |  |
| 5. Тактическая подготовка. |  | 15 |  |
| 6.Игровая подготовка. |  | 12 |  |
| 7.Контрольные и календарные игры. |  | 5 |  |
|  |  |  |  |
| **Итого:** | **4** | **64** | **68** |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебного плана | 3 год | | |
| теория | практика | всего |
| 1.Общие основы баскетбола. | 3 |  |  |
| 2.Общая физическая подготовка. |  | 10 |  |
| 3.Специяльная подготовка. |  | 10 |  |
| 4.Техническая подготовка. |  | 10 |  |
| 5. Тактическая подготовка. |  | 12 |  |
| 6.Игровая подготовка. |  | 17 |  |
| 7.Контрольные и календарные игры. |  | 6 |  |
|  |  |  |  |
| **Итого:** | **3** | **65** | **68** |

**Содержание программы 1-го года обучения.**

***Общие основы баскетбола****– 5* часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

* ***Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

* ***Специальная физическая подготовка*** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

* ***Техническая подготовка***– 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

* ***Тактическая подготовка***– 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

* ***Игровая подготовка***– 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. *Контрольные и календарные игры***– 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

*К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Содержание программы 2-го года обучения:**

* ***Общие основы баскетбола****– 4* часа

- Физическая культура и спорт в России.

- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

- Подведение итогов года.

**2*. Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**3. *Специальная физическая подготовка***– 12 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

**4. *Техническая подготовка***– 10 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

* ***Тактическая подготовка***– 15 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

* ***Игровая подготовка***– 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

**7*.******Контрольные и календарные игры***– 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

- смогут обводить соперника с изменением направления.

**Содержание программы 3-го года обучения:**

* ***Теоретическая подготовка***– 3 часа

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.

- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

**2. *Общая физическая подготовка* -** 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

- Комбинированные упражнения.

-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

**3. *Специальная физическая подготовка*** - 10 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

**4. *Техническая подготовка***– 10 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

* ***Тактическая подготовка***– 12 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Сдвоенный заслон.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Система личной защиты.

- Система зонной защиты.

- Система смешанной защиты.

- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

* ***Игровая подготовка***– 17 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

**7.** ***Контрольные и календарные игры***– 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

***Ожидаемые результаты 3 года обучения***

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.

- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- Научатся в нападающих действиях выполнить “ наведение”.

- В командных нападающих действиях смогут выполнить “ скрестный выход”.

- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.

- В защитных действиях смогут выполнить “ проскальзывание”.

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.

- Будут уметь заполнять протокол игры.

- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

- Смогут обводить соперника с изменением скорости.

- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.

- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).

- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.

- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).

- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1-й год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | | **факт** |
| 1 |  | |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 2 |  | |  | Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча снизу одной рукой на месте. | Техн. | 1 |  |
| 3 |  | |  | Передача мяча двумя руками от груди в тройках, бросок от груди. | Техн. | 1 |  |
| 4 |  | |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1 |  |
| 5 |  | |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 6 |  | |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 7 |  | |  | Способы ловли мяча Ловля высоколетящих мячей. Ловля и передача мяча в движении, | Техн. | 1 |  |
| 8 |  | |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 9 |  | |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
| 10 |  | |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |  |
| 11 |  | |  | Техника ведения мяча. Ведение на месте с последующей передачей. | Техн. | 1 |  |
| 12 |  | |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |  |
| 13 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
| 14 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 15 |  | |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». Круговая тренировка. | Техн. | 1 |  |
| 16 |  | |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком .Ведение мча с изменения направления. | Техн. | 1 |  |
| 17 |  | |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 18 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 19 |  | |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
| 20 |  | |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 21 |  | |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 22 |  | |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
| 23 |  | |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 24 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 25 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 26 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 27 |  | |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 28 |  | |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 29 |  | |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 30 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 31 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 32 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 33 |  | |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
| 34 |  | |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |  |
| 35 |  | |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 36 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |  |
| 37 |  | |  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 38 |  |  | | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
| 39 |  |  | | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 40 |  |  | | Тактика защиты. | Такт. | 2 |  |
| 41 |  |  | | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |  |
| 42 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 43 |  |  | | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |  |
| 44 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 45 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 46 |  |  | | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 |  |
| 47 |  |  | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 48 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
| 49 |  |  | | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |  |
| 50 |  |  | | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 51 |  |  | | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |  |
| 52 |  |  | | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 53 |  |  | | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
| 54 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 55 |  |  | | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 56 |  |  | | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 57 |  |  | | Организация командных действий. | Такт. | 1 |  |
| 58 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 59 |  |  | | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 |  |
| 60 |  |  | | Техника овладения мячом. | Техн. | 1 |  |
| 61 |  |  | | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
| 62 |  |  | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 |  |
| 63 |  |  | | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 1 |  |
| 64 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 65 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 66 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 67 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 68 |  |  | | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. | 1 |  |

2-й год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | | **факт** |
| 1 |  | |  | Правила баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. Остановка прыжком в два шага. Стритбол. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 2 |  | |  | Техника передвижения приставными шагами . Ведение мяча с изменением направления. | Техн. | 1 |  |
| 3 |  | |  | Передача мяча от груди в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча | Техн. | 1 |  |
| 4 |  | |  | Судейство  Тактика нападения. Повороты в движении. | Такт. | 2 |  |
| 5 |  | |  | Техника передвижения при нападении. Броски в прыжке. | Техн. | 1 |  |
| 6 |  | |  | Техника передвижения при нападении. Броски от головы. | Техн. | 1 |  |
| 7 |  | |  | Способы ловли мяча. Ловля высоко летящих мячей | Техн. | 1 |  |
| 8 |  | |  | Личная и общественная гигиена.  Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 9 |  | |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Повороты в движении. | Техн. | 1 |  |
| 10 |  | |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |  |
| 11 |  | |  | Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 12 |  | |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |  |
| 13 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
| 14 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 15 |  | |  | Ловля двумя руками «низкого мяча» .Повороты на месте. | Техн. | 1 |  |
| 16 |  | |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 17 |  | |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 18 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Броски в движении после двух шагов. | Техн. | 1 |  |
| 19 |  | |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
| 20 |  | |  | Командные действия в нападении и защите. | Такт. | 1 |  |
| 21 |  | |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски со средней дистанции. | Техн. | 1 |  |
| 22 |  | |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
| 23 |  | |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 24 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 25 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 26 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 27 |  | |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 28 |  | |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 29 |  | |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 30 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 31 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении и защите, игра Стритбол. | Такт. | 1 |  |
| 32 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении .Нападение быстрым прорывом. | Такт. | 1 |  |
| 33 |  | |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 34 |  | |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Броски в прыжке. | Такт. | 1 |  |
| 35 |  | |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 36 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка» .Стритбол. | Такт. | 2 |  |
| 37 |  | |  | Совершенствование техники передачи мяча. Передачи на месте, в движении. | Техн. | 2 |  |
| 38 |  |  | | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Учебная игра. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
| 39 |  |  | | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 40 |  |  | | Тактика защиты. | Такт. | 2 |  |
| 41 |  |  | | Стойка защитника . Передвижение, броски в прыжке. | Техн. | 2 |  |
| 42 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 43 |  |  | | Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра. | Такт. | 2 |  |
| 44 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 45 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 46 |  |  | | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Броски со средних дистанций. | Техн. | 2 |  |
| 47 |  |  | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 48 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
| 49 |  |  | | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра. | Такт. | 1 |  |
| 50 |  |  | | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Броски с трёх очков. Учебная игра. | Такт. | 1 |  |
| 51 |  |  | | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |  |
| 52 |  |  | | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 53 |  |  | | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
| 54 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 55 |  |  | | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 56 |  |  | | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 57 |  |  | | Организация командных действий. | Такт. | 1 |  |
| 58 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 59 |  |  | | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи,броски. | Техн. | 1 |  |
| 60 |  |  | | Техника овладения мячом. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 61 |  |  | | Техника броска мяча одной рукой от плеча. Передачи в движении. | Техн. | 1 |  |
| 62 |  |  | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 |  |
| 63 |  |  | | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 1 |  |
| 64 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 65 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 66 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 67 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 68 |  |  | | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. | 1 |  |

3-й год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | | **факт** |
| 1 |  | |  | История развития баскетбола.  Перемещение в стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами. Подвижные игры. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 2 |  | |  | Техника передвижения приставными шагам . Ведение мяча по прямой. Броски | Техн. | 1 |  |
| 3 |  | |  | Передача мяча двумя руками от груди. Броски в движении. | Техн. | 1 |  |
| 4 |  | |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1 |  |
| 5 |  | |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 6 |  | |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 7 |  | |  | Способы ловли мяча. Ловля мяча от груди. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 8 |  | |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 9 |  | |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Стритбол. | Техн. | 1 |  |
| 10 |  | |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |  |
| 11 |  | |  | Техника ведения мяча. Ведение с изменения направления. | Техн. | 1 |  |
| 12 |  | |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  |
| 13 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
| 14 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 15 |  | |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». Передачи в парах. | Техн. | 1 |  |
| 16 |  | |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Штрафной бросок. | Техн. | 1 |  |
| 17 |  | |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 18 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 19 |  | |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
| 20 |  | |  | Командные действия в нападении и защите. | Такт. | 1 |  |
| 21 |  | |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 22 |  | |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
| 23 |  | |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 24 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 25 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 26 |  | |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 27 |  | |  | Командные действия в нападении и защите. Стритбол. | Такт. | 1 |  |
| 28 |  | |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра. | Такт. | 1 |  |
| 29 |  | |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 30 |  | |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 31 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 32 |  | |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 33 |  | |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
| 34 |  | |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |  |
| 35 |  | |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 36 |  | |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |  |
| 37 |  | |  | Совершенствование техники передачи мяча. Броски с разных дистанций. | Техн. | 2 |  |
| 38 |  |  | | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
| 39 |  |  | | Совершенствование техники передачи мяча. Круговая тренировки. | Техн. | 2 |  |
| 40 |  |  | | Тактика защиты и нпапдения. Учебная игра. | Такт. | 2 |  |
| 41 |  |  | | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Упражнения с мячом в парах. Учебная игра. | Техн. | 2 |  |
| 42 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 43 |  |  | | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |  |
| 44 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 45 |  |  | | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
| 46 |  |  | | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 |  |
| 47 |  |  | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 48 |  |  | | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
| 49 |  |  | | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |  |
| 50 |  |  | | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 51 |  |  | | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |  |
| 52 |  |  | | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 53 |  |  | | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
| 54 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 55 |  |  | | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 56 |  |  | | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 57 |  |  | | Организация командных действий. | Такт. | 1 |  |
| 58 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 59 |  |  | | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 |  |
| 60 |  |  | | Техника овладения мячом. Ведение, броски. | Техн. | 1 |  |
| 61 |  |  | | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
| 62 |  |  | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 |  |
| 63 |  |  | | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 1 |  |
| 64 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 65 |  |  | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 66 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 67 |  |  | | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 68 |  |  | | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. | 1 |  |

**Обеспечение программы 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.

* *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.

*3. Техническое оснащение занятий*

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);  
3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;  
4) насос ручной, иглы;  
5) стойки для обводки (8 шт.);  
6) гимнастические скамейки (4 шт.);  
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

**Материально-техническое обеспечение.**

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, 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.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 4,1 | 4,2–4,3 | 4,4–4,7 | 4,1 | 4,2–4,4 | 4,5–4,7 |
| **11** | 3,9 | 4,0–4,1 | 4,2–4,3 | 4,0 | 4,1–4,3 | 4,4–4,6 |
| **12** | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9 | 4,0–4,3 | 4,4–4,6 |
| **13** | 3,4 | 3,5–3,9 | 4,0–4,2 | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,5 |
| **14** | 3,4 | 3,5–3,8 | 3,9–4,1 | 3,7 | 3,7–4,0 | 4,1–4,3 |
| **15** | 3,4 | 3,5–3,7 | 3,8–4,0 | 3,6 | 3,7–3,9 | 4,0–4,2 |
| **16** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| **17** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| **10** | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| **11** | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| **12** | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| **13** | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| **14** | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| **15** | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| **16** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| **17** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| **11** | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| **12** | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| **13** | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| **14** | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **15** | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| **16** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| **17** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 10,6 | 10,7–11,1 | 11,2–11,7 | 11,0 | 11,1–11,6 | 11,7–12,2 |
| **11** | 9,7 | 9,8–10,3 | 10,4–10,9 | 10,5 | 10,6–11,0 | 11,1–11,5 |
| **12** | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| **13** | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| **14** | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| **15** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **16** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| **17** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **12** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **13** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **14** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **15** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **16** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **17** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **12** | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **13** | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |
| **14** | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| **15** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **16** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **17** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **12** | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| **13** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **14** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **15** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **16** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **17** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | *7* |

**Техника нападения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | | **год обучения** | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** |
| Броски по кольцу | | | | | | |
| Бросок двумя руками снизу | | + |  | |  | |
| Бросок одной рукой снизу | | + | + | | + | |
| Бросок двумя руками с места | | + | + | |  | |
| Бросок одной рукой с места | | + | + | | + | |
| Бросок в прыжке | |  |  | | + | |
| Добивание | |  |  | | + | |
| Передачи мяча | | | | | | |
| Передача двумя руками от груди | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками от плеча | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками сверху | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками снизу | | + | + | | + | |
| Передача одной рукой от плеча | | + | + | | + | |
| Передача крюком | |  | + | | + | |
| Передача одной рукой снизу | |  | + | | + | |
| Передача толчком | |  |  | | + | |
| Передача одной рукой с отскоком от пола | |  | + | | + | |
| Передача одной рукой за спиной | |  |  | | + | |
| Откидка | | + | + | | + | |
| Ведение мяча | | | | | | |
| Высокое (скоростное) ведение | + | | + | | + | |
| Низкое ведение с укрыванием мяча |  | | + | | + | |
| Ведение с изменением темпа |  | | + | | + | |
| Ведение с изменением направления | + | | + | | + | |
| Ведение с поворотом кругом |  | | + | | + | |
| Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | + | | + | | + | |
| Перевод мяча за спиной |  | | + | | + | |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении | | | | | | |
| Старты | + | | + | |  | |
| Остановки | + | | + | |  | |
| Повороты | + | | + | | + | |
| Обманные движения или финты | + | | + | | + | |
| Техника специальных финтов (вблизи корзины) |  | |  | | + | |
| Прыжки | + | | + | | + | |
| Рывки | + | | + | | + | |
| Индивидуальное нападение без мяча |  | | + | | + | |
| Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях | | | | | | |
| Передача и рывок | + | | + | | + | |
| Изменение направления движения | + | | + | | + | |
| Обман |  | |  | | + | |
| Внутренний заслон |  | |  | | + | |
| Наружный заслон |  | |  | | + | |
| Боковой заслон |  | |  | | + | |
| Обратный заслон |  | |  | | + | |
| Задний заслон |  | |  | | + | |
| Двойной заслон |  | |  | | + | |
| Поворот кругом с выходом после остановки |  | |  | | + | |
| Быстрый прорыв |  | |  | | + | |
| Нападение против личной защиты |  | |  | | + | |
| Нападение перегрузкой |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке пирамидой |  | |  | |  | |
| Нападение против зонной защиты |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке 3–2 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 2–3 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 |  | | + | | + | |
| Свободное нападение против зонной защиты | + | | + | | + | |
| Нападение против подстраивающейся защиты |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке 3–2 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 2–3 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 |  | | + | | + | |
| Нападение против смешанной защиты | + | | + | | + | |
| Нападение против прессинга |  | |  | |  | |
| Нападение против личного прессинга | + | | + | | + | |
| Нападение против зонного прессинга |  | | + | | + | |

**Техника защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | | **3-й** |
| Защитная стойка | | | | | | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | | + | | | + |
| Параллельная стойка | + | | + | | | + |
| Работа ног и передвижение в защите | | | | | | |
| Передвижение приставными шагами | | + | | + | + | |
| Бег спиной вперед | | + | | + | + | |
| Поворот кругом для восстановления защитной позиции | |  | | + | + | |
| Противодействие игроку с мячом | | + | | + | + | |
| Противодействие игроку без мяча | |  | | + | + | |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч | |  | |  | + | |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске | |  | |  | + | |
| Перехваты | |  | | + | + | |
| Выбивание мяча у нападающего во время ведения | | + | | + | + | |
| Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях | |  | |  | + | |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите  при групповых взаимодействиях нападающих | |  | |  |  | |
| Защита против заслонов | |  | | + | + | |
| Защита при численном превосходстве нападающих | |  | |  |  | |
| Двое против одного | |  | | + | + | |
| Трое против одного | |  | | + | + | |
| Трое против двоих | |  | | + | + | |
| Четверо против двоих | |  | | + | + | |
| Четверо против троих | |  | | + | + | |
| Пятеро против четверых | |  | | + | + | |
| Защита при численном превосходстве защитников | |  | |  |  | |
| Групповой отбор | | + | | + | + | |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве | | + | | + | + | |
| Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки | | + | | + | + | |
| Командная защита | |  | |  |  | |
| Личная защита | | + | | + | + | |
| Плотная личная защита | |  | | + | + | |
| Оттянутая личная защита | |  | | + | + | |
| Личная защита с групповым отбором мяча | |  | |  | + | |
| Личная защита с переключениями | |  | |  | + | |
| Зонная защита | |  | |  |  | |
| Зонная защита в расстановке 1–2–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 1–3–1 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 3–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–1–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–2–1 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–3 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча | |  | | + | + | |
| Комбинированная защита | |  | |  |  | |
| Подстраивающаяся защита | | + | | + | + | |
| Зонное начало | | + | | + |  | |
| Личное начало | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «треугольник и двое» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «квадрат и один» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «ромб и один» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «Т и один» | | + | | + | + | |
| Защита прессингом | |  | |  |  | |
| Защита личным прессингом | | + | | + | + | |
| Защита зонным прессингом | |  | |  |  | |
| Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке | | + | | + | + | |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке | | + | | + | + | |
| Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки | | + | | + | + | |
| Зонный прессинг в расстановке 2–2–1 | | + | | + | + | |
| Расстановка 1–3–1 | | + | | + |  | |

**Список литературы :**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010 г.
5. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002