

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты - Мансийского

автономного округа- Югы

Управление образования администрации Кондинского района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Луговская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического совета

—
Протокол №1
от «30» августа 2023г. г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора

—
С.В.Халилова
от «30» августа 2023г. г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

—
Е.О.Ганиярова
Приказ №265
от «30» августа 2023г. г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
для обучающихся 5 – 6 классов
«Баскетбол»**

пгт.Луговой 2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции баскетбол составлена в соответствии с ООП МКОУ Луговская СОШ и носит физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена для обучающихся 5-7 классов и реализуется через внеурочную деятельность по разделу баскетбол школьной программы.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по мини-баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 2 группы (мальчики, девочки), 34 недели в год для каждой возрастной группы (по 2 занятия в неделю по 40 минут)

Цель образовательной программы: Обучение воспитанников игре баскетбол.

Основные задачи:

- укреплению здоровья учащихся;
- содействие гармоничному, физическому развитию учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;
- подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;
- приобретение навыков судейства по данному виду.
- Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 136 часов, в том числе на спортивно-оздоровительные мероприятия.

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по мини-баскетболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся. После прохождения 3-х летнего учебного цикла по данной программе — воспитанники могут продолжить своё обучение в учебно-тренировочных группах по баскетболу.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)
- обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча)
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования

игрового навыка;

- совершенствование техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований;

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.

Контроль в группах осуществляется четыре раза в год, проведением контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачи этой учебной практики:

- научить строевым командам,
- методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе.

Учебный план – график Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Наименование темы
1	Физическая культура и спорт в России.
2	Развитие баскетбола в России и за рубежом
3	Сведения о строении и функциях человека
4	Влияние физических упражнений на организм человека
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по мини-баскетболу.
7	Терминология в баскетболе.
8	Основы методики обучения игре в мини-баскетбол.
9	Правила соревнований, их организация и проведение.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты, барьеры прыжковые).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.

Ожидаемые результаты

Общие:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	55,5	1,00

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формулы и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1

2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

В секции по мини-баскетболу основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и владения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются мини-баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по мини-баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по мини-баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание волевых и моральных качеств.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общепсихической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-6 классов

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
1	ОФП Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения). Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.	
2 - 3	Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте	Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	
4 - 6	Передача одной рукой от плеча	Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении. Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.	
7	Передача мяча двумя руками над головой	Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.	
8 - 9	Передача мяча двумя руками в движении	Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	

10 - 11	Техника броска после ведения мяча	Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.	
12	Техника поворотов в движении	Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.	
13 - 14	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	
15- 16	Техника броска в движении после ловли мяча	Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	
17 - 19	Техника броска в прыжке с места	Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
20 - 21	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	
22- 23	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	
24 - 26	Учет по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	
27 - 29	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	
30 - 31	Техника ведения и передач в движении	Выполняют ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 х 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	
32 - 33	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	

34 - 35	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Выполнять отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.	
36 - 37	Техника отвлекающих действий на бросок	Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	
38 - 39	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.	
40 - 42	Техника выбивания мяча после ведения	Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.	
43 - 44	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника. Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра.	
45 - 46	Выбивание мяча при ведении	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.	
47	Передача одной рукой с поворотом	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	
48 - 49	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	
50 - 51	Передача в движении в парах	Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	
52 - 53	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	

54 - 55	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	
56 - 58	Закрепление передач в движении	Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	
59 - 61	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра.	
62 - 63	Закрепление техники передач мяча	Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	
64 - 66	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.	
67 - 69	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.	
70 - 72	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.	
73 - 75	Заслон через центрального	Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	
76 - 78	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.	
79 - 81	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	
82 - 83	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	
84 - 86	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	

87 - 88	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	
89 - 90	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.	
91 - 92	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	
93 - 94	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	
95 - 96	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.	
97- 98	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.	
99 - 100	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	
101 - 102	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	
103- 104	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	
105- 106	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.	

107 - 108	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	
109 - 110	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	
111 - 112	Выполнение техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.	
113- 114	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.	
115- 116	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	
117 - 118	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	
119 - 120	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.	
121- 122	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.	
123	Техника ведения на максимальной скорости	Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	
124	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	
125	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	
126	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.	

127	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Выполняют передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.	
128	Закрепление техники бросков и передач в движении	Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.	
129	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	
130	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	
131	Закрепление бросков в движении	Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.	
132	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра	
133	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.	
134	Совершенствование в технических приемах	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАСКЕТБОЛА для 7-х классов

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
1	ОФП Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения). Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.	1 неделя сентября
2	Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте	Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	1 недел я

3	Передача одной рукой от плеча	Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении. Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.	1 неделя сентября
4	Передача мяча двумя руками над головой	Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.	2 недел я
5	Передача мяча двумя руками в движении	Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2 недел я
6	Техника броска после ведения мяча	Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.	2 неделя сентябр я
7	Техника поворотов в движении	Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.	3 недел я
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	3 недел я
9	Техника броска в движении после ловли мяча	Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	3 неделя сентябр я
10	Техника броска в прыжке с места	Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	3 неделя сентября
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	4 недел я
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	4 неделя сентября
13	Учет по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	4 недел я
14	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	2 недел я
15	Техника ведения и передач в движении	Выполняют ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 x 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	2 недел я
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	2 неделя октября

17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Выполнять отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.	3 недели октября
18	Техника отвлекающих действий на бросок	Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	3 недел я
19	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.	3 недел я
20	Техника выбивания мяча после ведения	Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.	3 недели октября
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника. Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра.	4 недели октября
22	Выбивание мяча при ведении	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.	4 недели октября
23	Передача одной рукой с поворотом	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	4 недели октября
24	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	2 недели ноября
25	Передача в движении в парах	Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	2 недели ноября
26	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	2 недел я
27	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	3 недел я
28	Закрепление передач в движении	Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	3 недели ноября

29	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра.	3 недели ноября
30	Закрепление техники передач мяча	Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	4 недели ноября
31	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.	4 недели ноября
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.	4 недел
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.	1 неделя декабря
34	Заслон через центрального	Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	1 неделя декабря
35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.	1 неделя декабря
36	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	2 недели декабря
37	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	2 недел
38	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	2 недели декабря
39	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	3 недели декабря
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.	3 не
41	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	3 недели декабря
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	4 недели декабря

43	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.	4 недели декабря
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.	4 недели декабря
45	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	2 недели января
46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	2 недели января
47	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	2 недели января
48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.	3 недели января
49	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	3 недели января
50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	3 недели января
51	Выполнение техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.	4 недели января

52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.	4 недели января
53	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	4 недели января
54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	1 неделя февраля
55	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.	1 недел я
56	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.	1 недел я
57	Техника ведения на максимальной скорости	Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	2 недел я
58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	2 недели февраля
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	2 недел я
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.	3 недел я
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Выполняют передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.	3 недели февраля
62	Закрепление техники бросков и передач в движении	Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.	3 недел я
63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	4 недели февраля
64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра.	4 недели февраля
65	Закрепление бросков в движении	Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.	4 недел я

66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра	1 недел я
67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.	1 недел я
68	Совершенствование в технических приемах	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра.	1 неделя марта
69	Финты без мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения, бег с «тенью». Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я
70	Финты с мячом.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения, бег с «тенью» с мячом. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 недел я
71	Финт на передачу мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 недел я
72	Финт на бросок мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 неделя марта
73	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 неделя марта
74	Сочетание приемов без броска в кольцо.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 недел я
75	Сочетание приемов с броском в кольцо.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 недел я
76	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 неделя марта
77	Индивидуальные действия в нападении.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 недел я
78	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 неделя марта
79	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1)	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 неделя апреля
80	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я

81	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 неделя апреля
82	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я
83	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 неделя апреля
84	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 недел я
85	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2).	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 неделя апреля
86	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 недел я
87	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 неделя апреля
88	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 недел я
89	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»)	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 неделя апреля
90	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 недел я
91	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	4 неделя апреля
92	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я

93	Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я
94	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	1 недел я
95	Командные действия в нападении и защите: зонная защита.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 недел я
96	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	2 недел я
97	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	2 неделя мая
98	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	3 недел я
99	Двусторонняя учебная игра.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.	3 недел я
100	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические и тактические приемы. Учебная игра.	3 неделя мая
101	Игры, развивающие физические способности.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Учебная игра.	4 недел я
102	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические и тактические приемы. Учебная игра.	4 неделя мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.- 60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.- М.:Дрофа, 2003.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.
12. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с.