

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1 г. Усмани Липецкой области
им. Героя Советского Союза Б. А. Котова»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024г. № 11)

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 30.08.2024г. № 118

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

физкультурно-спортивная направленности

на 2024-2025 учебный год

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год.

**АВТОР –Порядина Марина Григорьевна,
учитель физической культуры**

г.Усмань
2024 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочая программа курса « Основы игры в баскетбол»
10. Рабочая программа воспитания

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства от 24 апреля 2015г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ лицей №1 г.Усмани;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ лицея №1 г.Усмани.

Направленность. Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для использования в системе дополнительного образования детей.

Новизна данной программы заключается в том, что баскетбол является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся. всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но спортивные игры - обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья, это ловкость, быстрота, выносливость. Программа построена по принципу интеграции разных предметных направленностей: истории возникновения баскетбола, краеведение, биологии. Она делает основной упор на развитие личности ребёнка и укрепление его здоровья.

В ходе обучения учащиеся занимаются спортивно- оздоровительной деятельностью, которая позволяет не только сформировать физическую подготовку но и

мотивацию к занятиям спорта, а так же способность анализировать, ставить перед собой цели и задачи, прогнозировать ожидаемый результат.

При реализации программы применяются формы организации образовательной деятельности, основанные на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов.

Актуальности и практическая значимость занятий секции баскетбол неоспорима. 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 заключается в том, что значительный объём содержания программы способен обеспечить многоуровневость и вариативность её реализации в работе с учащимися. Переход от одного уровня к другому осуществляется по принципу повторения, расширения объёма и усложнение упражнений. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода при наличии заданий учащимся разного возраста. По каждой теме даётся сумма необходимых теоретических сведений и практических упражнений. Умения и навыки, приобретённые на занятиях в спортивной секции дают импульс для физического развития ребёнка. Основной вид деятельности - практическая деятельность, спортивные соревнования. Основной метод - ориентированный подход к обучению состоит в том, что её содержание направлено на развитие физических качеств, повышение мотивации учащихся к физическому развитию, пропаганде здорового образа жизни. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, формирования у учащихся активной жизненной позиции. Воспитываются такие личностные качества, как дружба, ответственность, коллективизм, умение работать в коллективе. Каждый структурный компонент программы отвечает своему назначению, логически последовательно и конкретно раскрывает идею и взгляд на современное дополнительное образование детей.

Цели и задачи.

Цель программы – 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 города, своей страны.

Задачами данной программы являются:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ,
 - правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
 - Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив,
 - воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- формирование основ нравственного воспитания;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание ответственности за своё поведение.

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и исполнительской активности;

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- развивать координационные способности и силу воли.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности.

Адресат программы – учащиеся, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию.

Учащиеся, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Содержание программы рассчитано на детей 11-15 лет. Минимальный состав группы 12-15 человек.

Объем программы –68 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами проведения занятий являются: беседы, практические занятия, принятие контрольных нормативов, соревнования. Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или со всем составом объединения.

Срок освоения программы -1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, по 1 час, недельная нагрузка 2 часа (68) согласно тематическому планированию.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план рассчитан на один год обучения и состоит из одного курса: «Основы игры в баскетбол».

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» на 2024-2025уч.год

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	1 год обучения	1 год обучения
«Основы игры в баскетбол»	68	участие в соревнованиях
ИТОГО:		

Формами промежуточной аттестации является по итогам учебного курса «Основы игры в баскетбол» - участие в соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Календарный учебный график утверждается приказом директора школы. Изменения в календарный учебный график вносятся приказом директора школы. Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Количество возрастных групп	2
Возрастной состав групп	11-16 лет
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	02.09.2024г.
Окончание учебного года	23.05.2025г.
Количество часов в неделю/занятий	2 ч / нед.
Количество занятий	68
Количество часов в год	68 час.
Организация занятий	вторая половина дня
Продолжительность занятий	1ч.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание курса «Основы игры в баскетбол»

Общие основы игры в баскетбол – 6часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.Правила судейства игры в баскетбол
- Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка –8 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для всех групп мышц
- Игры: «Мяч капитану», «Перестрелка с капитаном».
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка –6часов

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. -- Перемещение игроков при приёме мяча:двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- Перемещение игроков при приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.
- Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;
- Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 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).
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка–8часов

- 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—6часов

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 – 8 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.
- Проведение соревнований.

Учебная игра - 4 час.

5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Приобретение школьниками знаний о спортивной игре баскетбол.
2. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. Приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения на соревнованиях;

- вопросы теории по баскетболу;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- умение владения правил судейства;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы.

Учащиеся должны уметь:

- основы техники игры вбаскетбол;
- умение выполнять тактические действия в нападении и защиты;
- организовать первую медицинскую помощь;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- владеть приёмами самостраховки,
- владеть судейством игры;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

В ходе занятий по изучению «Баскетбол» учащиеся должны сформировать такие качества, как самостоятельность, коллективизм, дисциплинированность, ответственность у детей должна сформироваться потребность в ведении ЗОЖ.

6 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Понимание единства личной и общественной деятельности, осознание ответственности перед обществом, стремление к общественному признанию и положительной общественной оценке раскрывают перед школьниками нравственную, бескорыстную сторону спортивной деятельности, ориентируют их на достижение значительных спортивных результатов. Учитывая все это, преподаватель должен вести учебный процесс так, чтобы занимающиеся осознали поставленные перед ними цели и активно стремились к их осуществлению.

Формой промежуточной аттестации является участие учащихся в школьных соревнованиях

- 1. Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.
- 2. Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.
- 3. Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждой секции и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально, тактического уровня. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания, и соревнований.
- 4. Промежуточный контроль** проводится по окончании полугодия в форме участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.
- 5. Итоговый контроль** проводится согласно графику проведения соревнований по баскетболу. Цель – выявление результатов обучения, определение качества

приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение секции и подвижных игр, зачетных соревнований и т.д.

Способами определения результативности освоения программы являются соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы

В конце освоения программы предполагается проверка полученных знаний и умений:

Теория – знание правил судейства игры в баскетбол.

Практика – участие в соревнованиях.

7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для организации работы в рамках программы «Волейбол» в МБОУ СОШ с. Сторожевое имеются учебные помещения, библиотека, спортивный зал, укомплектованный необходимым оборудованием, многофункциональная спортивная площадка.

1.Наглядные материалы: - «Плакаты» - «Схемы игр» 2.Комплект карточек для правил судейства 3. Учебные пособия.	1. Сетка волейбольная. 2. Гимнастическая стенка 3. Гимнастические скамейки. 4. Гимнастические маты. 5. Скакалки 6. Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) 7. Мячи баскетбольные 8. Гантели различной массы 9. Конусы - 20 штук 10. Рулетка - 1 шт.
---	---

Кадровые условия

Педагог имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции. Высшая квалификационная категория. Постоянно повышает свой профессиональный уровень, через курсы повышения квалификации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М .Просвещение, 2014. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2015.
2. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1 г. Усмани Липецкой области
им. Героя Советского Союза Б. А. Котова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Основы игры в баскетбол»
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол»
на 2024-2025 учебный год

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год.

АВТОР –Порядина М.Г.,
педагог дополнительного образования

Г.Усмань

2024 г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Рабочая программа курса «Основы игры в баскетбол» к дополнительной общеразвивающей программе спортивно- оздоровительной направленности «Баскетбол» (далее – Рабочая программа курса «Баскетбол») направлена на обучение детей основам знаний побаскетболу, техники безопасности при проведении занятий, владения правил судейства.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

Приобретение школьниками знаний о спортивной игре баскетбол.

2. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения на соревнованиях;
- вопросы теории побаскетболу;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- умение владения правил судейства;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы.

Учащиеся должны уметь:

- основы техники игры в баскетбол;
- умение выполнять тактические действия в нападении и защиты;
- организовать первую медицинскую помощь;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- владеть приёмами самостраховки,
- владеть судейством игры;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

В ходе занятий по изучению «Баскетбол» учащиеся должны сформировать такие качества, как самостоятельность, коллективизм, дисциплинированность, ответственность у детей должна сформироваться потребность в ведении ЗОЖ.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «Основы игры в баскетбол»

Охрана труда при проведении занятий по баскетболу.

Педагог знакомит занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ.

Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития волейбола в РФ и за рубежом. Баскетбол в центре, районе, городе, России. Успехи баскетболистов в крупнейших мировых соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена спортсмена и средства закаливания.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20—30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей (масса 1—3 кг.) Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. броски мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища;

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы.

Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная

езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Выполнение физических упражнений в участии и соревновании по другим видам спорта

Специальная физическая подготовка.

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. -- Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- Передачи в на точность партнёру.
- Передача в парах; в треугольнике различными способами
- Перемещение игроков при передачи и броска мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 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).
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Технико- тактическая подготовка

Стойки. Перемещения. Приёмы и передачи мяча. Броски. Защитные действия
Тактические действия игроков в нападении и защите.
Правила игры (конечная диагностика)

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
		Теория	Практика
Единая спортивная классификация.. Введение. Передачи. Броски ОФП	68	10	58
Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	1	1
Контрольные испытания.Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра.	1		1
Техника передвижения приставными шагами.Закрепление техники броскам в прыжке с места	3	1	2

Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1		1
Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Разучивание нападения «тройкой»	1		1
Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	1	1
Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	2	1	1
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	2		2
Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		1
Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		1
Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		2
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	1	1
Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		2
Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1		1
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	3	1	2
Применение изученных способов ловли,	1		1

передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.			
Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	2		2
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		2
Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		1
Действия одного защитника против двух нападающих. СФП Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		2
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		1
Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча.	1		1
Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2		2
Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	2		2
Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1
Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1		1
Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2
Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		1
Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.	1		1
Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	1		1
Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1		1
Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	3	1	2
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Закрепление ведения мяча,	2		2

комбинации при выполнении штрафных бросков.			
Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2		2
Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном Учебная игра.	2		2
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		2
Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1		1
Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1
Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	1	1
Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	1	1
Учебная игра с совершенствованием ранее изученных тактических действий.	2	1	1
Итоговые соревнования по баскетболу.	1		1