

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Принята на заседании  
педагогического совета

от «30» августа 2018г.  
Протокол №1

**«Утверждаю»**  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Девлезеркино  
Е.А.Безов  
**«06» сентября 2018г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**"Баскетбол"**

возраст обучающихся: 6-11 лет, 12-17 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Сахарова Светлана Викторовна,

педагог дополнительного образования

филиала дополнительного образования «Лидер»

ГБОУ СОШ с. Девлезеркино

с. Челно-Вершины, 2018г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	10
3. Содержание изучаемого курса .....	10
1-го года обучения.....	10
2-го года обучения.....	12
3-го года обучения.....	14
4. Рабочий план секции баскетбола.....	15
5. Средства обучения техническим приемам игры в баскетбол.....	30
6. Контрольно-нормативные требования по баскетболу.....	36
7. Методическое обеспечение программы.....	39
8. Список литературы.....	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно. Программа – адаптированная. Срок обучения: 3 года. Программа по направлению образовательной деятельности: спортивно-оздоровительная. Занятия детского объединения «Баскетбол» проводятся на базе ГБОУ СОШ с. Сиделькино Челно-Вершинского района.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

*Основная направленность дополнительной образовательной программы* – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством физических упражнений.

**Актуальность:** уровень физического, психического и социального здоровья воспитанников стало значительно снижаться. В первую очередь, это связано с неблагоприятными экологическими факторами, неполноценным питанием. В результате чего отмечается агрессивность в поведении воспитанников, тревожность, обидчивость, конфликтность. Неблагоприятные социальные условия в обществе, большой поток негативной информации пагубно влияют на личность. Поэтому, нужно повысить интерес занимающихся как к систематическим, так и к самостоятельным занятиям спортом, учитывая их физические и психологические особенности.

**Отличительной особенностью данной программы является:**

- формирование у воспитанников целостного представления о физической культуре и спорте, её возможности повышения работоспособности для улучшения состояния здоровья.

- воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь воспитанникам стать сильнее, находить решения в различных ситуациях, быть честными, дисциплинированными, справедливыми в спортивной борьбе, уважать соперников, судей и зрителей.

Занятия спортом помогают быть уверенными в свои силы и возможности.

**Новизна данной программы** заключается в том, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом повышают не только физическую, но и умственную работоспособность. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей укрепления нравственного, психического и физического здоровья воспитанников, а главное – с формированием установки на активное приобщение личности к занятиям спортом. Цель деятельности педагога дополнительного образования – создание условий для самореализации и саморазвития личности. Использование ИКТ в педагогической работе – это один из способов самоутверждения в детском коллективе.

Теоретические занятия проходят с использованием проектора, цифровых фотоаппаратов и видеокамеры. Любое мероприятие фиксируется, фотографируется. Организуя мероприятия, педагоги используют презентации, которые позволяют красочно и наглядно представить любой материал.

Самый распространённый вид работы с семьёй – это родительские собрания. Здесь практикуется применение ИКТ для такого рода мероприятий. При помощи компьютера можно наглядно, убедительно и доступно представить большой объём информации в виде таблиц, графиков, рассказать о текущих делах и успехах объединения, провести нужную работу.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно

учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

**Основными задачами программы являются:**

#### **Образовательные**

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

#### **Оздоровительные**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

#### **Воспитательные**

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

**Основные формы учебно-тренировочной работы:**

- Групповые теоретические (с использованием ИКТ) и практические занятия по расписанию;
- Инструкторская и судейская практика;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Спортивные конкурсы;
- Олимпиады;
- Тестирование двигательных способностей;

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол», которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении 3-го года обучения.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Планируемые результаты обучения по общеразвивающей  
программе «Баскетбол»**

*Выпускник научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

### **Основные показатели выполнения программных требований:**

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение знаниями по теории физической культуры и спорта;
- игра в команде.

### **Система формы контроля уровня достижений занимающихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

- Тестирование (2 раза в год)
- Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы;

- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;
- Олимпиады;
- Викторины.

Тестирование проводится по выбору педагога, с целью определения эффективности занятий.

Участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах и другое осуществляется по годовому плану мероприятий ФДО. Учебно-тематический план дополнительной программы рассчитан на нагрузку 6 часов в неделю и составляет 216 часов в год.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, психологическая и соревновательная подготовка.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются и в процессе проведения практических занятий.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Тактическая подготовка баскетболиста предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях быстро и правильно анализировать складывающуюся ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её с партнёрами. Тактическая подготовка включает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями и совершенствование в них.

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболиста. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу, а главное средство – специально организованная и управляемая педагогом двухсторонняя учебная игра.



Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем физической подготовки. Для этого в конце года проводятся контрольно-переводные испытания, в течение года занимающиеся сдают зачёты по теории и методике. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных игр, на тренировках и соревнованиях.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий:**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
3. Шахматные часы - 1 шт.
4. Стойки для обводки - 6 шт.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
7. Гимнастический трамплин - 1 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
9. Скакалки - 30 шт.
10. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
11. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
12. Гантели различной массы - 20 шт.
13. Мячи баскетбольные - 40 шт.

#### **Дидактический материал:**

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи), альбомы и фотографии праздников, игры, видеокассеты.

#### **Техническое оснащение занятий:**

Компьютер, проектор, фотоаппарат, телевизор, видеомэгаффон, видео камера, музыкальный центр, аудио и видео кассеты.

## Учебно-тематический план

### Группа 1-го года обучения (153 часа).

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	88
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	20
5	Соревнования	10

### Группа 2-го года обучения (153 часа).

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	8
2	Специальная подготовка техническая	55
3	Специальная подготовка тактическая	40
4	ОФП	30
5	Соревнования	20

### Группа 3-го года обучения (216 часов).

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	20
2	Специальная подготовка техническая	63
3	Специальная подготовка тактическая	53
4	ОФП	40
5	Соревнования	40

### Тематика занятий:

#### Группа первого года обучения

*Тема. Основы знаний (5 часов).* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

*Техническая подготовка (88 часов).*

*Тема. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Тема. Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола\* Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Тема. Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Тема. Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка (30 часов).*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5-0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Общефизическая подготовка (20 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание. В конце обучения по данной программе занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

*Соревнования (10 часов).* Принять участие в одних соревнованиях.

### ***Группа второго года обучения***

*Теория (8 часов).* Правила игры. Жесты судей.

*Техническая подготовка (55 часов).*

*Тема. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Тема. Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Тема. Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Тема. Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка(40часов).* Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1), (3: 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

*Общefизическая подготовка (30 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места со скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, Юм (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

*Соревнования (20 часов).* Принять участие в трех соревнованиях.

### ***Группа третьего года обучения***

*Теория (20 часов).* Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

*Техническая подготовка (63 часа).*

*Тема. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока,

перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Тема. Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Тема. Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Тема. Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка (53 часа).*

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

*Тема. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*Общеспортивная подготовка (40 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения.

*Соревнования (40 часов).* Принять участие в трех соревнованиях.

#### **Рабочий план спортивной секции баскетбола.**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
-------	--------------------------------	--------------	--------------	-------------	---------------------	--	--------------



						я	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теории	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

					мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.		
				Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
3	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые	Текущий

				Совершенство вания	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.	упражнения Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
5	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
6	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

				пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
			Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя	Уметь выполнять технические	Текущий

					руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	приемы	
				Совершенство вания	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
7	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенство вания	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенство вания	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
8	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий
				Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические	Текущий

						действия в игре	
				Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий
				Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий
9	Теория	Правил соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-футболе	Текущий
10	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

				баскетбол		
			Совершенство	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Изучение нового материала	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Изучение нового материала	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

				Совершенство ния	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство ния	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство ния	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство ния	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
11	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенство ния	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений		Текущий
				Совершенство ния	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенство ния	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенство ния	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Техника свободного нападения (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические действия	Текущий
				Совершенство на	Техника свободного нападения (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять	Текущий



				ния		технические действия	
				Совершенствования	Техника свободного нападения (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технические действия	Текущий
				Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять технические действия	Текущий
				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять технические действия	Текущий
13	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила в мини футбол	Текущий
14	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением	Уметь выполнять технические	Текущий

					защитника. Игра в мини-баскетбол	приемы	
				Совершенство вания	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

					баскетбол	приемы	
15	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
16	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-футболе	Текущий
17	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
18	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передачи	14	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

		ч, броско в					
				Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучени е нового материала	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучени е нового материала	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий


					игра.		
				Совершенство	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
19	Тактическая подготовка	Тактика защиты	5	Изучение нового материала	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенство	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические приемы	Текущий
20	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	14	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения . Бросок	Уметь выполнять технические	Текущий

				ла	одной рукой от плеча со средней дистанции. . Учебная игра	приемы	
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. . Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. . Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. . Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. . Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенство	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
21	Тактичес	Тактик	5	Изучени	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2).	Уметь	Текущий

	кая подготов ка	а защит ы		е нового материа ла	Командные защитные действия. Персональная опека игрока	выполнять тактические действия	
				Соверше нствова ния	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Соверше нствова ния	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Соверше нствова ния	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Соверше нствова ния	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
22	ОФП	Развит ие двигат ельных качеств	1	Контрол ьный	Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы	Итоговы й

### СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Построение	Средства	ОМУ
1	2	3
<b>Стойки, перемещения, остановки, повороты</b>		
<p>а) В шеренге</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p>б) в шахматном порядке</p> <p>● ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ● ●</p> <p>в) в кругу</p> <p>● ● ●</p> <p>● ● ●</p> <p>● ● ●</p> <p>● ● ●</p> <p>● ● ●</p> <p>●</p> <p>По периметру площадки лицом к центру (интервал 1,5-2 м)</p>	<p>1. Принять положение стойки баскетболиста по сигналу учителя, обращая внимание на положение туловища, ног и отрыв пяток от площадки.</p> <p>2. Тоже, но с акцентом на положение рук.</p> <p>3. Тоже, но обращая внимание на активное движение руками.</p> <p>4. Чередование различных стоек по команде учителя.</p> <p>5. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком: - на счет «раз» - шаг левой ногой влево, «два» - подтянуть правую</p>	<p>Ступни расставлены на ширину шага и находится на одной линии или одна выставлена вперед. Пятки приподняты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени полусогнуты, туловище прямое, руки согнуты в локтях.</p> <p>В защитной стойке одновременно выставленной вперед ноге рука направлена вперед-вверх, другая рука в сторону-вниз. Руки должны постоянно двигаться, создавая сопернику помехи.</p> <p>Перемещение выполнять в защитной стойке. Приставные шаги должны быть недлинными и выполнять быстро, но в то же время мягко. Игрок не подпрыгивает, а как бы скользит или стелется над поверхностью площадки.</p> <p>Не допускать скрещивание или сближение</p>

<p>По периметру площадки в колонне по одному (дистанция 1,2-2 м)</p> 	<p>ногу на такое же расстояние;  - то же вправо, движение начинать с правой ноги;  - по разметке площадки в спокойном темпе;  - на высокой скорости.</p> <p>6. Перемещения приставными шагами вперед (назад) в той же последовательности.</p> <p>7. Перемещения приставными шагами по сигналу учителя.</p> <p>8. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком на максимальной скорости.</p> <p>9. Игра «Смена мест».</p> <p>10. Перемещения приставными шагами в парах.</p>	<p>ступней.</p> <p>Первый шаг делается ближайшей к направлению движения ногой. Затем делается шаг такой же длины толчковой ногой.</p> <p>Правая рука в сторону – перемещение в лево, левая рука в сторону – перемещение в право, руки вверх-вперед, вниз-назад.</p> <p>До противоположной боковой линии и обратно.</p> <p>Соревнование между двумя командами. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Один из учащихся перемещается, неожиданно меняя направление, другой зеркально повторяет перемещения партнера.</p>
<p>По периметру баскетбольной площадки лицом в центр.</p>	<p>11. Перемещения в парах: «нападающий» - «защитник».</p> <p>12. Перемещения различными способами.</p> <p>13. Подвижные игры: «Салки», «Коршун и цыплята», «Ловля парами», «Круговая охота».</p> <p>14. Остановка двумя шагами. И.п. – стойка баскетболиста. На счет «раз» - раз широкий шаг сзади стоящей ногой вперед, на счет «два» - короткий шаг другой ногой.</p>	<p>Нападающие, часто меняя направление бега, стараются оказаться за спиной у защитников и прорваться к противоположной боковой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами, отступают и препятствуют этому.</p> <p>а) Рывок лицом вперед;  б) бег спиной вперед;  в) перемещение в защитной стойке спиной вперед, выполняя два приставных шага влево, два – вправо и т.д.;  г) обычный бег.</p> <p>Сохранять устойчивое положение на полусогнутых ногах, избегать скрещивание ног.</p> <p>Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и сгибается, другая нога касается площадки всей ступней, обеспечивая упор.</p>



<p>По периметру площадки в колонну по одному (дистанция 2м)</p>	<p>15. Остановка прыжком. По сигналу учителя – шаг левой (правой) ногой – толчок – остановка прыжком.</p> <p>16. Остановка у центральной линии и в углах площадки: - после ходьбы; - после бега.</p> <p>17. Бег в колонне по одному. По сигналу – остановка.</p> <p>2. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением:  - во встречных колоннах;  - в треугольниках</p> <p>3. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».</p> <p>4. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в парах: - имитация ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча; - ловля и передача мяча с увеличением дистанции с 2-3 до 5-6 м; - с чередованием передачи правой и левой рукой;  - во встречных колоннах.</p> <p>5. Передачи от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте, в парах.</p> <p>6. Подвижные игры: «Кто лучше»,</p>	<p>Игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. В безопорном положении, опережая туловище, игрок выносит ноги вперед. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.</p> <p>Сохранять равновесие, не наклонять туловище вперед.</p> <p>Использовать звуковой (свисток) и зрительный (поднятие руки) сигналы.</p> <p>Постепенно увеличивая дистанцию. Использовать различные способы перемещений: бег вперед, спиной вперед, перемещение приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>После перемещений чередовать остановку прыжком и двумя шагами с поворотами вперед-назад. Повороты выполнять на носке осевой ноги.</p> <p>При определении победителя учитывается быстрота и правильность выполнения передачи.</p> <p>Впереди находится нога, разноименная передающей руке. Выполняя передачу, игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и, энергично выпрямляя руку, захлестывающим движением кисти посылает мяч партнеру.</p> <p>Прыжком, меняя положение ног.</p> <p>С перемещением в конец своей колонны, в конец встречной колонны.</p> <p>Если партнер находится на расстоянии 3-4 м, выполняется передача двумя руками от груди, если дальше – одной рукой от плеча.</p> <p>Используя разученные способы передач по</p>
---	--	--

	<p>«Кто быстрее», «Кто больше», «Снайпер», «Перестрелка».</p> <p>7. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во встречных колоннах;</li> <li>- в колоннах с последующим передвижением;</li> <li>- поперечные передачи в движении в парах;</li> <li>- передачи выходящему игроку.</li> </ul>	<p>заданию.</p> <p>Используются встречные передачи в движении (мяч летит навстречу игрокам), поперечные (мяч перемещается поперек направления движения игроков) и поступательные (мяч как бы догоняет убегающего игрока).</p> <p>Игроки одной колонны ловят и передают мяч стоя на месте, игроки другой колонны – в движении.</p> <p>Первый игрок в движении последовательно передает мяч игрокам № 4,5,6, стоящим на месте, и получает от них обратные передачи. Закончив упражнение, он с мячом в руках бежит по боковой линии и встает в конец своей колонны. После 2-3 повторенной колонны меняются местами.</p> <p>Использовать не более 4-5 передач. Ловля и передавая мяч в движении, игрок не должен останавливаться, подпрыгивать, допускать «пробежку». Бег должен быть естественным и непринужденным.</p> <p>Направляющий первой колонны передает мяч игроку второй колонны, тот, получив мяч, выполняет откидку игроку, стоящему сзади, и порывается в направлении третьей колонны; получив обратную передачу, немедленно отдает мяч направляющему третьей колонны. Упражнение продолжается в том же порядке. Можно добавить второй, третий мяч.</p>
--	--	--

### Ведение мяча

	<p>1. Ведение мяча в парах: – низкое ведение мяча на месте (5-6 ударов) и передача одной рукой от плеча партнеру; – ведение с изменением высоты отскока с передвижением вперед, в сторону. Возвращение в и.п. и передача мяча партнеру.</p> <p>2. Ведение мяча по периметру баскетбольной площадки: - с высоким отскоком переходя на низкое ведение у центральной линии и в углах площадки (3-4 удара);</p>	<p>Движение в основном осуществлять кистью, а рука в локтевом суставе почти полностью выпрямлена.</p> <p>Как можно дальше сопровождать мяч рукой вниз, как можно ниже встречать мяч рукой с широко расставленными пальцами.</p> <p>Переходя с высокого ведения на низкое, сильно согнуть ноги, наклонить туловище и выполнить несколько коротких частых толчков мяча вниз. Высота отскока мяча от площадки – 15-20 см.</p>
--	---	--

	<p>- изменяя высоту отскока по сигналу учителя.</p> <p>3. Ведение мяча с изменением высоты отскока в шеренгах: – приблизившись к игрокам другой шеренги, перейти на низкое ведение; - с активным сопротивлением соперника;</p> <p>4. Ведение мяча с изменением направления: - на месте; - шагом, бегом; - по кругу:  - по «восьмерке»;</p> <p>- «ёлочкой», передача партнеру, передвижение в конец колонны.</p> <p>5. «Пятнашки с ведением мяча».</p>	<p>Соперники не оказывают активного сопротивления. Соперники могут выбивать мяч. Дриблеры укрывают мяч туловищем.</p> <p>Два толчка мяча правой рукой об пол немного впереди и снаружи правой ноги, толчок мяча об пол влево, два толчка левой рукой, вновь перевод мяча на правую руку и т.д.</p> <p>Обновить стойки дальше от них рукой.</p> <p>Обратить внимание на своевременный перевод мяча с одной руки на другую и правильное накладывание кисти на мяч.</p> <p>Игра проводится в парах и группах по 5-6 человек.</p>
--	---	---

#### Броски мяча

<p>В две шеренги лицом друг к другу.</p>	<p>1. Броски мяча двумя руками от груди с места: - имитация броска; - выполнение всех движений, не выпуская мяча; - передача мяча партнеру с различной траекторией полета; - с высокой траекторией полета, стараясь попасть в цель.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо в парах: - с одного и того же места в 1,5-2 м от щита; - под другим углом к щиту; - до первого (второго) промаха.</p> <p>3. Бросок мяча одной рукой с места: - имитация броска; - выпуск мяча с различной траекторией полета; - броски с близкой дистанции (1,5-2 м); - броски со средней дистанции (3-3,6 м).</p>	<p>Обратить внимание на согласованность движений ног, рук, кистей. Дать мячу скатиться назад по тыльной стороне кистей. В заключительной фразе броска мяч как бы выдавливается движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение. Один выполняет броски, другой подбирает мячи и передает партнеру. После 5 бросков игроки меняются ролями.</p> <p>Расстояние 3-3,6 м. Одноименная бросающей руке нога впереди. Кисть находится сзади на мяче, а локоть опущен вниз. Другая рука поддерживает мяч спереди-сбоку. В момент броска после согласованного выпрямления ног и бросающей руки игрок срывает мяч с указательного пальца, и мяч получает обратное вращение.</p>
--	---	--

<p>В колоннах под углом 30-45° к щиту.  На расстоянии 1,5 м справа от щита.  На расстоянии 2-2,2 м от щита.  На расстоянии 3-3,4 м от щита</p>             <p>В колоннах под разными углами к</p>	<p>4. Штрафные броски:  - выполнение штрафных бросков после физической нагрузки;  - выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов.</p> <p>5. Игры-соревнования между командами:  - «Кто больше»;  - «До трех промахов».</p> <p>6. Бросок в движении одной рукой сверху после ведения:  - бросок из-под корзины после толчка левой ногой и маха правым бедром;  - то же, но после шага левой ногой;  - то же, но после ловли мяча под правую ногу;  - то же, но после ведения.</p> <p>7. Ловля мяча в движении – ведение – бросок в движении и передвижение в конец другой колонны.</p> <p>8. Ловля мяча в движении после передачи партнера из противоположной колонны – ведение мяча – бросок в движении – передвижение в конец другой колонны.</p> <p>9. Поперечные передачи в движении – ведение – бросок мяча в движении – передвижение в конец другой колонны.</p> <p>10. Игры-соревнования между командами:  - «Кто быстрее»;  - «Кто больше».</p>	<p>По правилам выполнения штрафных бросков с дистанции 3,5 м. Перед каждой серией бросков учащиеся выполняют: а) по 10 прыжков; б) ускорения. Игроки, стоящие под щитом, отвлекают внимание игрока, пробивающего штрафные броски. Игроки по очереди выполняют по 2 броска подряд. Команда, забросившая наибольшее количество мячей до третьего промаха, объявляется победительницей</p> <p>И.п. – левая нога, поставленная на пятку, впереди. Мяч в руках перед правым плечом. Перекатом с пятки на носок толчок левой ногой и мах правым бедром вверх – бросок правой рукой. Из и.п. – правая нога впереди.</p> <p>И.п. – ноги согнуты, левая – впереди, мяч перед грудью. Толчок мяча вперед-вниз правой рукой – после отскока шаг правой ногой и ловля мяча – бросок в движении.</p> <p>Шагом, на небольшой скорости, средней скорости. Партнер, выполнивший передачу, бежит к щиту, ловит мяч, передает его следующему игроку своей колонны и переходит в конец другой колонны.</p> <p>Выпускать мяч в высшей точке прыжка, полностью выпрямляя руку.</p> <p>Команда, забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, объявляется победительницей.</p> <p>То же, но победительницей объявляется команда, забросившая большее количество мячей за 3-5 минут.</p>
--	--	---

<p>щиту справа и слева от него</p> <p>В колоннах под углом 45° справа (слева) от щита на расстоянии 3-4 м.</p> <p>На расстоянии 6-7 м.</p> <p>В парах. Интервал 3-4 м.</p>	<p>11. Бросок в движении одной рукой сверху после ловли:</p> <p>- бросок в движении после снятия мяча с руки партнера;</p> <p>- бросок в движении после ловли;</p> <p>- передачи мяча в движении, от одного щита к другому с броском в движении после ловли.</p> <p>Игры-соревнования, эстафеты.</p>	<p>Направляющий делает широкий шаг правой (левой) ногой, беря во время полета мяч с руки партнера, и выполняет бросок в движении.</p> <p>Передачи выполняет учитель или помощники, стоящие в 1 м от лицевой линии, в 3 м в стороне от щита; на лицевой линии за щитом.</p> <p>Мяч после броска подбирает игрок, сделавший последнюю передачу.</p> <p>а) Кто больше забросит мячей за 3 мин; б) кто быстрее забросит 5 мячей; в) кто быстрее забросит три мяча подряд.</p>
--	--	---

### Контрольно-нормативные требования по баскетболу 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

### Контрольно-нормативные требования по баскетболу 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

### Контрольно-нормативные требования по баскетболу 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка.**

**Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

**Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

**Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30м	Бег 1000м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

**Норматив «челночный бег»** проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного

броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путём привлечения занимающихся к судейству в поле, судей на протоколе.

**Участие в соревнованиях.** Обучающиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы должны приобрести навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>- практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журнал «Баскетбол»;</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>- врачебный контроль.</li> </ul>



<b>Специальная физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь и оборудование для игры в баскетбол;	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь и оборудование для игры в баскетбол.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	-контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь и оборудование для игры в баскетбол	протокол соревнований, промежуточный, итоговый

#### Список используемой литературы:

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания – М., Просвещение, 1990.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., и др. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы – Самара, 1995.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника – Самара, 1994.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя – М., ООО «Фирма». Издательство АСТ, 1998.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Советский спорт, 1990.
7. Коузи Б.Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. ФиС, 1980.
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва - Изд-во. Просвещение, 2007.
10. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
11. [www.etost.ru/day/1september.shtml](http://www.etost.ru/day/1september.shtml)
12. [www.uroki.net/docdir/docdir81.htm](http://www.uroki.net/docdir/docdir81.htm)