|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Администрация Кстовского муниципального района** |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение** |
| **«ГИМНАЗИЯ № 4**»пл. Мира, г.Кстово Нижегородской области, 607650 |
| тел./факс (83145)9-32-79, e-mail mbougimnaziya4@yandex.ru |

 |

Принято на заседании УТВЕРЖДАЮ:

Педагогического совета директор МБОУ Гимназии №4

от 31 августа 2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Молоткова

 31 августа 2020 г. приказ № 142

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**секции «Баскетбол»**

**возраст обучающихся**: с 12 лет

**срок реализации**: 3 года

**Автор (или составитель)**:

Пашина Ольга Леонидовна,

учитель физической культуры

г. Кстово

2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | стр |
| 1 | Пояснительная записка |  |
| 2 | Цели и задачи программы |  |
| 3 | Содержание программы: |  |
| 3.1 | Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» |  |
| 3.2 | Содержание учебно- тематического плана |  |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы |  |
| 5 | Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  |  |
| 6 | Условия реализации программы  |  |
| 7 | Формы аттестации и контроля  |  |
| 8 | Методические материалы к программе |  |
| 9 | Список литературы |  |
| 10 | Приложения  |  |
| 10.1 | Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |  |
| 10.2 | Оценочные материалы |  |
| 10.3 | Приложения по выбору учителя (по желанию) |  |

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**2.1** Программа дополнительного образования для общеобразовательного учреждения по внутри – школьной секции «Баскетбол» составлена в соответствии:

- с Федеральным Законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

-с приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;

-на основании письма Министерства Образования Нижегородской области от 30 мая 2014 г. №316-01-100-1674/14 методические рекомендации по разработке образовательной программы, образовательной организации дополнительного образования (ГБОУ ДПО НИРО);

-на основании письма Министерства Образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. №06-1844

«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа курса предполагает изучения основ современного баскетбола, как культивируемого вида спорта, получение и совершенствование практических навыков по владению тактических действий с применением современных компьютерных технологий, и участия в соревнованиях по баскетболу.

Углубление знаний по истории баскетбола основам тактической грамотности. Судейская практика.

**2.2 Цель программы:**

Подготовка начинающих спортсменов.

**Задачи:**

\*содействие правильному физическому развитию;

\*повышение уровня общей физической подготовленности;

\*развитие специальных физических способностей;

\*дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;

\*воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности, ответственности молодых спортсменов.

**2.3** Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 10-13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на групповые занятия

Все занимающиеся в секции делятся в зависимости от возраста на три учебные группы.

\* младшая группа 1 год обучения 11-12 лет;

\* средняя группа 2 год обучения 13-14 лет;

\* старшая группа 3 год обучения 15-16 лет.

Желающие заниматься в секции должны получить разрешение врача.

Возраст учащихся 5-10 класс (11-16-лет).

Количество обучающихся в группе – 15 чел.

**2.4** Общее потребное количество учебных часов в году: 1 год - 74 часа

 2 год- 74 часа

 3 год- 74 часа

Количество часов в неделю –1 группа , 4 часа (2 занятия в неделю по 2 часа).

**2.5** Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретический курс, на который в каждом занятии отводится от 10 до 20 мин, занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельных занятий и предусматривает:

\*правила техники безопасности в данном виде спорта;

\*углубленное изучение основных этапов истории баскетбола;

\*технических и тактических действий в игре;

\*требований правил проведения соревнований по баскетболу;

\*использование и применение компьютерных технологий.

 По сравнению с программой для 1-го года обучения, в программу 2-3 года обучения вводится дополнительно изучение основ баскетбола.

 Кроме того, в целях привития компьютерной грамотности, умения использования ПК и использования новых информационных технологий обучения планируется проведение специальных занятий по упрощенной и сокращённой программе обучения « Пользователь ПК» с целью получения учащимися простейших навыков работы с ПК. Эти занятия планируется проводить на базе компьютерного класса гимназии.

Практический курс, на который будет отводиться основное количество времени обучения, предусматривает получение учащимися:

\*динамику индивидуальных показателей развития физических качеств;

\*динамику прироста показателей физической подготовленности;

\*уровня освоения основ техники и тактики баскетбола;

\*владение и применения современных материалов и технологий, для участи в соревнованиях.

\*совершенствоваться в навыках игры, для участи в соревнованиях по баскетболу.

Использование современных технологий и материалов в тактических действиях в игре позволят продолжить формировать у учащихся устойчивый интерес к данному виду спорта. В процессе практических занятий учащиеся продолжат совершенствовать навыки владения мячом.

Вся практическая работа строится на индивидуальном подходе с учётом умений и навыков, получаемых в процессе занятий.

Программа заканчивается участием в соревнованиях по баскетболу и получением сертификата о прохождении практического курса по баскетболу.

**3**. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ** **УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**Первый год обучения**

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Темы образовательной программы |  МБОУ Гимназия №4 |
| *познавательный, обучающий*(познавательная деятельность) | *деятельностно-практический, обучающий* (исполнительская деятельность) | *развивающий*(творческая деятельность) | *ситуативный, воспитывающий*(коммуникативная деятельность) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Теоретическая подготовка:Вводное занятие | 8 |  |  | 2 |
| 2. Практическая подготовка:2.1Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 7 | 5 |
| 2.2 Специальная физическая подготовка |  | 8 | 5 | 5 |
| 2.3 Тактическая подготовка |  | 4 | 3 | 1 |
| 2.4 Участие в соревнованиях, контрольные упражнения |  | 4 | 3 | 1 |
|  Итого 74 часа | **16** | **26** | **18** | **14** |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Темы образовательной программы | Модули образовательной программы |
| *познавательный, обучающий*(познавательная деятельность) | *деятельностно-практический, обучающий* (исполнительская деятельность) | *развивающий*(творческая деятельность) | *ситуативный, воспитывающий*(коммуникативная деятельность) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Теоретическая подготовка**Вводное занятие:  | История развития баскетбола. | Сбор информации | Подготовка презентации  | Демонстрацион­ный показ презентации |
| Российские баскетболисты на Олимпийских играх |  | Сбор информации | Сообщения о российских баскетболистах на олимпийских играх.Подготовка презентации | Соревнования в группах. Демонстрацион­ный показ презентации |
| Техника безопасности на занятиях по баскетболу | ***Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха***.Выбор места для проведения занятий и соревнований.Личная гигиена спортсмена.Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста.Значения и способы закаливания.СамоконтрольОсновные средства восстановления.Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия баскетболом.Объективные и субъективные показатели самоконтроля.Оказание первой помощи при травмахВывихи, растяжения, ушибы, переломы. | Составление рационального режима дня с учётом тренировочных нагрузок. | Ведение дневника самоконтроля | Тестирование Тестирование  |
| Основы техники способов передвижения в баскетболе | Ведение мяча с изменением направления Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд | Подбор информации | Выполнение презентации  | Демонстрация презентации |
| Правила соревнований по баскетболу | ***Основные правила проведения соревнований по баскетболу******Правило 1-игра******Правило 2-площадка и оборудование******Правило 3-команды******Правило 4-игровые положения******Правило 5-нарушения******Правило 6-фолы******Правило 7-общие положения******Правило 8-судьи******А- жесты судьи******В- протокол*** | Изготовление наглядного пособия (жесты судью) | Сообщения об официальных правилах по баскетболу | Тестирование  |
| Оценка уровня знаний по теории баскетбола. | ***История возникновения баскетбола*****Основы техники передвижения**Ведение мяча с изменением направления Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.***Основные правила проведения соревнований по баскетболу***Определения – играПлощадкаОборудованиеКомандыКапитан: обязанности и праваТренеры: обязанности и праваИгровые положенияНарушенияФолыЖесты судьи |  |  | Тестирование  |
| **Практическая подготовка**Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовкаПрактические занятияТактическая подготовкаКонтрольные упражнения, участие в соревнованиях | Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.Техника безопасности работы с набивными мячами\*Классификация техники игры.\*Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке\*Классификация тактики игры.\*Целесообразность применения отдельных тактических приёмов в конкретной игровой обстановкеВиды контрольных упражненийОрганизация и проведение соревнований.Виды соревнований | Бег равномерный с мячом в рукахБег УскоренияГимнастические упражненияОРУ с набивными мячамиОРУ в парах на местеКомбинированное упражнениеПеремещение Передача мяча на местеПередача-ловля мяча в движенииПередача мячаВедение мячаПерехват мячаПодвижная играПодвижная играЭстафета ВзаимодействиеУчебная играУчебная играКонтрольные испытанияКонтрольные игры и соревнования | По сигналу подбросить мяч вверх; выполнить удар в пол-поймать;Выполнить остановку, поворот«змейкой», обегая стойки(лицом вперёд, спиной, приставными шагами)с изменением направленияупражнения без предметов, и с предметами\*Прыжки вверх толчком попеременно левой мах правой руки, толчком правой мах левой руки вверх (от скамейки)\*прыжки вверх толчком двумя ногами, доставая подвешенный мячприставным шагомпо квадратуЛевым, правым боком, спиной вперёд\*Двумя руками от груди;\*с отскоком от пола;\*одной рукой от плеча\*за 30сек-кто больше выполнит передачправой,левой рукой –против пассивного защитника\*с изменением направления\*с изменением скорости\*передачи мяча в стену;\*защитник располагается сбоку нападающего;\*защитник располагается сзади нападающего;Салки в тройках с передачей мяча«Собачка»\*обводка стоек - левой, правой рукой\*ведение,3 раза передача, ловля в стену-ведение1-нападающий 2-защитникПо упрощённым правиламПо правилам баскетбола\*бег 20м,\*прыжки в длину с места,\*высота подскока,\*ведение мяча 20м, сек\*товарищеские \*участие в спартакиаде | Задания выполнять предварительно разделиться на 4команды Задание выполнять индивидуально с записью в дневникГруппу перестроить из 4 колон в 6 колонн по 4 ученика, где по 2 ученика располагаются на боковых линиях.Упражнения выполнять поточноВ тройкахПоточно В тройкахИгра выполняется между 3командамиИгра выполняется между 3командамиГруппа перестраивается в 4 колонны1х1Игру выполнять на одно кольцо 2х25х5проверка результатов лучшими ученикамиРазбор проведённых игр.Устранение ошибок в игре. |

**5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Даты обучения в неделю** | **Месяц обучения** | **Всего учебных недель** | **Всего часов по программе** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| **01.09** | **05.09 08.09** | **12.09 15.09** | **19.09 22.09** | **26.09 29.09** | **03.10 06. 10** | **10.10 13.10** | **17.10 20.10** | **24.10 27.10** | **31.10** | **03.11** | **07.11 10.11** | **14.11 17.11** | **21.11 24.11** | **28.11**  | **01.12** | **05.12 08.12** | **12.12. 15.12** | **19.12 22.12** | **26.12 29.12** | **02.01 05.01 09.01** | **12.01** | **16.01 19.01** | **23.01 26.01** | **30.01** | **02.02** | **06.02 09.02** | **13.02 16.02** | **20.02**  | **27.02** | **02.03** | **06.03 09.03** | **13.03 16.03** | **20.03 23.03** | **27.03 30.03** | **03.04 06.04** | **10.04 13.04** | **17.04 20.04** | **24.04 27.04** | **04.05** | **08.05 11.05** | **15.05 18.05**  | **22.05 25.05** |
| **теория** | **практика** |
| **1 год** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 36 | 16  | 58  |
| **2 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

ведение занятий по расписанию

сдача контрольных нормативов

 каникулярный период

***Формы и методы контроля***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма контроля | Методы контроля |
| Ноябрь | Знание истории возникновения баскетбола.Умение владения техникой передвижения.Навыки ловли и передачи мяча. | Зачет.Самостоятельная работа. | Тестирование.Наблюдение. |
| Февраль | Знание техники безопасности при занятиях баскетболом.Умение работать мячом в движении.Навыки ловли и передачи мяча в движении. | Самостоятельная работа.Зачет.Соревнования. | Тестирование.Наблюдение. |
| Май | Знание основных правил игры в баскетбол.Умение ведения мяча с сопротивлением защитника.Навык ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Соревнования | Наблюдение.Анализ поведения на спортивной площадке и правильности выбора техники и тактики игры |

**Ожидаемые результаты:**

**По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освобождаться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

**По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

***Коллективные умения:***

Во второй половине года начинаются товарищеские игры со сверстницами других секций, не чаще одного раза в месяц.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Форма подведения итогов | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса | Техническое оснащение, дидактический материал |
| **1** | Вводное занятие.  | Тестирование, викторина | Беседа | Рассказ, показ | Компьютер, таблицы, |
| **2** | Общая физическая подготовка | Тестирование соревнование | Круговая тренировка.Тренировочное занятиеЗанятие-соревнованиеЗанятие-зачет | Рассказ.Объяснение.Упражнение.Тренировка. | Спортивный инвентарь:\*баскетбольные мячи\*свисток \*скакалки\*набивные мячи\*секундомер\*конуса\*гимнастические скамейки |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Тестирование Соревнование | Комбинированные занятия.Тренировочное занятиеЗанятие-соревнованиеЗанятие-зачет | Рассказ.Объяснение.Упражнение.Тренировка. | Спортивный инвентарь:\*баскетбольные мячи\*свисток\*секундомер\*конуса |
| **4** | Тактическая подготовка | Соревнование | Комбинированные занятия.Тренировочное занятиеЗанятие-соревнованиеЗанятие-зачет | Конспектирование.Рассказ.Объяснение.Упражнение.Тренировка.Составление схемы. | Спортивный инвентарь:\*баскетбольные мячиШкольная доска Мел Компьютер, мультимедийный экран |
| **5** | Контрольные испытания,участие в соревнованиях | АнкетированиеСоревнование | Занятие - зачётПроверка уровня физической и технической подготовленности.Комбинированное - занятиеПроведение спортивных праздников.Занятие - соревнованиеПроведение турниров.Участие в спартакиаде. | Упражнения.Упражнения, игра.Игра. | Секундомер, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки.Компьютер, мультимедийный экран, электронное табло. |

**Второй, третий год обучения**

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Темы образовательной программы |  МБОУ Гимназия №4 |
| *познавательный, обучающий*(познавательная деятельность) | *деятельностно-практический, обучающий* (исполнительская деятельность) | *развивающий*(творческая деятельность) | *ситуативный, воспитывающий*(коммуникативная деятельность) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводное занятие.  |  |  |  | 2 |
| 1.Передвижения, остановки прыжком 2.Броски мяча по кольцу  | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 1.Передачи мяча в парах и тройках 2.Штрафной бросок  | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Ведение мяча правой и левой рукой 2.Передачи в парах в движении  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1.Броски по кольцу одной рукой 2. Повторение различных передач  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Учебная игра 3 по 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Ведение мяча змейкой 2.Ведение мяча от кольца к кольцу  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. Передача на месте одной рукой 2. Штрафной бросок по кольцу  | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. Передача двумя руками в движении 2. Действия игрока в защите  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1.Броски по кольцу с 3 м 2.Опека игрока в зоне  | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 1.Стойка игрока, передвижение по площадке 2.Повторение различных передач мяча  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1.Ловля и передачи мяча, с перемещением. 2.Броски по кольцу после ведения  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1.Бросок мяча одной рукой с места по кольцу 2.Штрафной бросок с линии штрафного броска  | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 1Учебно тренировочная игра 4 по 4, 5 по 5 | 2 | 2 | 1 | 1 |
|  Итого74 часа | **16** | **26** | **18** | **14** |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Темы образовательной программы | Модули образовательной программы  |
| *познавательный, обучающий*(познавательная деятельность) | *деятельностно-практический, обучающий* (исполнительская деятельность) | *развивающий*(творческая деятельность) | *ситуативный, воспитывающий*(коммуникативная деятельность) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводное занятие.  | Правила по технике безопасности. Правила по гигиене тела и формы. Ознакомление с размерами баскетбольной площадки. |  |  | Ознакомление со спортивным залом. |
| Передвижение, остановки прыжкомПовторение различных передач | История развития баскетбола. Техника передвижения игрока. Техника остановки прыжком.Техника передачи двумя руками от груди. Техника передачи мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча. | Выполнение строевых упражнений: на месте, в движении. Выполнение техники передвижения игрока. И выполнение техники остановки прыжком. Выполнение техники передач двумя руками от груди. | Повторение терминологии \*техника, \*стойка баскетболиста | Игра один на один. (Выбор победителя) |
| Передачи мяча в парах и тройках.Броски мяча по кольцу после ведения. | Российские баскетболисты на Олимпийских играх.  Техника передачи мяча в парах и тройках.Техника броска по кольцу после ведения. Техника ведения мяча. | ОРУ с баскетбольным мячом. Полоса препятствий с ведением мяча. Выполнение передачи мяча в парах и тройках. Выполнение бросков мяча по кольцу после ведения. | Сообщение о смысле игры и результат игры в баскетбол. | Соревнования по броскам мяча по кольцу. |
| Ведение мяча правой и левой рукойШтрафной бросок | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Техника ведения мяча правой рукой и левой.Техника выполнения штрафного броска. | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках». По свистку смена рук и передвижения. Выполнение штрафного броска. | Сообщение о чемпионате мира по баскетболу. | Игра 3х3. (Соревнователь-ный момент) |
| Броски по кольцу одной рукой с места.Передача в парах в движении | Оказание первой медицинской помощи при травмах во время игры в баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу одной рукой с места.Техника передвижения в парах. | ОРУ в парах, с мячом. Выполнение бросков по кольцу одной рукой с места и выполнение передач в парах в движении. | Гигиена тела. | Учебная игра. ОФП. |
| Ведение мяча «змейкой»Ведение мяча от кольца к кольцу. | Правила соревнований по баскетболу. Техника ведения мяча «змейкой».Техника ведения мяча левой и правой рукой | Выполнение ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Выполнение ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | Сообщение о жестикуляции в баскетболе. | Товарищеская встреча со школой №2. |
| Передача на месте одной рукойШтрафной бросок по кольцу | Основные средства восстановления после тренировки. Техника передачи левой рукой и правой рукой.Техника штрафного броска от груди. | Выполнение упражнений на выносливость.(беговые, прыжковые) | Подготовка к празднику. Подготовка формы. | Праздник «Посвящение в юные баскетболисты». Экскурсия в г.Н. Новгород в ДСШ. |
| Передача двумя руками в движенииДействия игрока в защите | Спортивная форма баскетболистов. Размеры баскетбольной площадки, ее разметка. Техника передачи двумя руками в движении.Техника перемещения в стойке баскетболиста. Личная защита. Зонная защита. | Разминка игра «Салки с ведением мяча»Выполнение техники передачидвумя руками в движении.Выполнение т-ки перемещения в стойке Зонная защита. | Подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу.Приветствие команд, эмблема. | Школьные соревнования в параллелях  |
| Стойка игрока, передвижение по площадкеПовторение различных передач мяча. | Знаменитые баскетболисты мира. Их профессиональная карьера. Техника выполнения стойки баскетболиста, передвижение левым и правым боком по площадке.Техника передачи мяча от груди двумя руками, левой рукой от плеча, правой рукой от плеча. (В движении) | Выполнение передвижений в стойке баскетболиста Правым, левым боком.Выполнение различных передач в движении. | Сообщение о жестикуляции в баскетболе.Разбор игр среди параллелей. | Учебная игра. |
| Ловля и передача мяча с перемещениемБроски по кольцу после ведения | Судейские баскетбольные жесты, их значение. Техника передачи мяча в движении.Техника ведения мяча. Техника броска по кольцу двумя руками сверху. | Выполнение передач мяча с перемещением.Выполнение бросков по кольцу после ведения. | Сообщение о профи лактике заболеваний ОРЗ, гриппа.  | Экскурсия во Дворец Спорта на товарищескую встречу по баскетболу. |
| Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.Штрафной бросок с линии штрафного броска. | Понятие личного и командного фолов. Технический фол. Техника броска одной рукой от плеча.Техника выполнения штрафного броска. | Разминка игрой 2по 2. «Салки с касанием мяча». Выполнение бросков одной рукой с места по кольцу. Выполнение штрафного броска. | Повторение терминологии в баскетболе.Подготовка к соревнованиям. | Самостоятельная игра в баскетбол. |
| Учебно-тренировочная игра 4х4, 5х5 | Значение командной игры. Передачи мяча в движении, изучение баскетбольных комбинаций. | Бросковая разминка. |  | Соревнования между командами |

 **Формы и методы контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма контроля. | Методы контроля |
| Ноябрь | Знание техники безопасности при игре в баскетбол.Умения и навыки изученных элементов. | Зачет.Самостоятельная работа по технике безопасности. | Опрос. Тестирование. |
| Февраль | Знание техники безопасности при игре в баскетбол. Умения и навыки изученных элементов. Умение ориентироваться на площадке во время игры. Бросковые упражнения. Выносливость. | Самостоятельная работа.Зачет.Соревнования. | Опрос.Тестирование. Анализ игры. |
| Май | Знание техники безопасности при игре в баскетбол. Умения и навыки изученных элементов. Умение ориентироваться на площадке во время игры. Бросковые упражнения. Выносливость. Знание основных правил игры, умение подготовиться к соревнованиям. | Соревнования | Наблюдение.Анализ поведения итогов года. |

**Ожидаемые результаты:**

**По окончании второго года обучения**, **воспитанники должны уметь**:

1. Останавливаться двумя шагами.
2. Ловить мяч двумя руками в движении.
3. Ловить мяч двумя руками при поступательном движении.
4. Передавать мяч двумя руками в движении.
5. Передавать мяч одной рукой от головы.
6. Передавать мяч одной рукой от плеча.
7. Передавать мяч одной рукой с места.
8. Вести мяч по кругам.
9. Вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля.
10. В командных нападающих действиях разыгрывать мяч.
11. В защитных действиях подстраховывать партнера.
12. В защитных действиях противодействовать выходу соперника на свободное место.
13. Выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние).
14. Выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
15. Выполнять броски в корзину одной рукой с места.

**По окончании второго года обучения**, **воспитанники должны знать**:

1. О профилактике простудных заболеваний.
2. О достижениях Российских и Самарских команд по баскетболу.
3. О режиме питания спортсмена.
4. О пагубном влиянии вредных привычек.
5. О спортивных разрядах и правиле их присвоения.
6. Что такое зонная защита.

***Командные умения:***

В течение сезона организуются дружеские встречи со сверстницами, иногда мальчики играют против девочек. Все воспитанники выступают на школьных соревнованиях за свои классы. В конце сезона лучшие воспитанники играют на районных соревнованиях среди сверстников. Во всех встречах дается установка на победу.

**По окончании третьего года обучения, воспитанники должны уметь:**

1. Ловить мяч двумя руками при движении сбоку.
2. Ловить мяч двумя руками в прыжке.
3. Ловить мяч одной рукой в движении.
4. Передавать мяч двумя руками в движении (встречные).
5. Передавать мяч двумя руками в движении (сопровождающие).
6. Передавать мяч одной рукой с боку (с отскоком).
7. Передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком).
8. Передавать мяч одной рукой в прыжке.
9. Выполнять броски в корзину двумя руками (добивание).
10. Выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
11. Выполнять броски в корзину одной рукой в движении.
12. В нападении поставить заслон.
13. В защитных действиях выполнить переключение на другого игрока.
14. Защищаться системой личной защиты.
15. Обводить соперника с изменением высоты отскока.

**По окончании третьего года обучения, воспитанники должны знать:**

***Командные умения и ожидаемые результаты:***

В течение сезона играется множество дружеских встреч не реже одного- двух раз в месяц. Сборная команда девочек группы соперничает с командами мальчиков своего возраста из других команд. Начинаются матчевые встречи со сверстницами из других районов. В конце сезона лучшие игроки участвуют на районных соревнованиях среди девочек(14-15 лет), ставится задача занять только первое место или второе, если на турнире участвует команда девочек своей школы 14-15лет. Во всех встречах дается установка на победу.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса | Техническое оснащение, дидактический материал | Форма подведения итогов |
| **1** | Вводное занятие.  | БеседаОзнакомление со спортзалом. | Рассказ | Таблицы,Плакаты. | Опрос.Зачет. |
| **2** | Учебная игра. | Комбинированные занятия.Тренировочное занятиеЗанятие-соревнованиеЗанятие-зачет | Рассказ.Объяснение.Тренировка. | Мячи, скакалки, скамейки, мини-бордюры. | Соревнование. |
| **23** | Элементы баскетбола. | Тренировочные занятия. Занятия соревнования. Занятие зачет. | Рассказ-объяснение. Тренировка. | Мячи, скакалки, скамейки, мини-бордюры. | Соревнование. |

**Использованная и рекомендуемая литература:**

1.Примерная  программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ре­дакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

3.Костикова Л.В.Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

**Литература для обучающихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.

3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Первый год обучения

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Темы образовательной программы | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболу. История баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |
| 2 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 3 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 4 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 5 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 6 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 7 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 8 | Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |
| 9 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 10 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 11 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 12 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 14 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 15 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 17 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 18 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 19 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 21 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 22 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. | 1 |  |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | 1 |  |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 26 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 27 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 28 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 29 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках | 1 |  |
| 30 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 31 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 32 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 33 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 34 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 35 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 36 | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | 1 |  |
| 37 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 38 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 39 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 40 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 41 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 42 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 43 | Броски в корзину. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. | 1 |  |
| 44 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 45 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 46 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 47 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 48 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 49 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 50 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 51 | Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. | 1 |  |
| 52 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.  | 1 |  |
| 53 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.  | 1 |  |
| 54 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.  | 1 |  |
| 55 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.  | 1 |  |
| 56 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 57 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 58 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 59 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 60 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 61 | Передача мяча одной рукой из -за спины.  | 1 |  |
| 62 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. | 1 |  |
| 63 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. | 1 |  |
| 64 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. | 1 |  |
| 65 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. | 1 |  |
| 66 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. |  |  |
| 67 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. | 1 |  |
| 68 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. | 1 |  |
| 69 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. | 1 |  |
| 70 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. | 1 |  |
| 71 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.  | 1 |  |
| 72 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.  | 1 |  |
| 73 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.  | 1 |  |
| 74 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.  | 1 |  |
| Итого | 74 |  |

Второй год обучения

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Темы образовательной программы | Кол-вочасов | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности на занятиях.Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Техники передач двумя руками от груди. | 1 |  |
| 2 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Техники передач двумя руками от груди. | 1 |  |
| 3 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Техники передач двумя руками от груди. | 1 |  |
| 4 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Техники передач двумя руками от груди. | 1 |  |
| 5 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 6 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 7 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 8 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 9 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 10 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 11 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 12 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 13 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 14 | Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках».  | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках».  | 1 |  |
| 17 | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках».  | 1 |  |
| 18 | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках».  | 1 |  |
| 19 | Ведение мяча правой и левой рукой. По сигналу выполнение стойки баскетболиста «мяч в руках».  | 1 |  |
| 20 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 21 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 22 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 24 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 27 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой.Штрафной бросок. | 1 |  |
| 30 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 31 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 32 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 33 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 34 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 35 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 36 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 37 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 38 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 39 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 40 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 41 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 42 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 43 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 44 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 45 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 46 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 47 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 48 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 49 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 50 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 51 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 52 | Броски по кольцу одной рукой с места.Передачи в парах в движении. | 1 |  |
| 53 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 54 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 55 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 56 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 57 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 58 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 59 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 60 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 61 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 62 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 63 | Ведения мяча «змейкой» через препятствия, с изменением скорости (по свистку). Ведения мяча от кольца к кольцу, с изменением скорости (по свистку). | 1 |  |
| 64 | Передач мяча с перемещением.Броски по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 65 | Передач мяча с перемещением.Броски по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 66 | Передач мяча с перемещением.Броски по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 67 | Передач мяча с перемещением.Броски по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 68 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 69 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 70 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок | 1 |  |
| 71 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок | 1 |  |
| 72 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок | 1 |  |
| 73 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 74 | Броски одной рукой с места по кольцу. Штрафной бросок. | 1 |  |

Третий год обучения

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Темы образовательной программы | Кол-вочасов | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности на занятиях.Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Техники передач двумя руками от груди. | 1 |  |
| 2 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. | 1 |  |
| 3 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. | 1 |  |
| 4 | Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. | 1 |  |
| 5 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 6 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 7 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 8 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 9 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 10 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 11 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 12 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 13 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 14 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой в движении. | 1 |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 16 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 17 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 21 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками в движении (встречные). Передача мяча двумя руками в движении (сопровождающие).  | 1 |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 24 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 27 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 31 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 32 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 33 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 34 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 35 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 36 | Ведение мяча правой и левой рукой.Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).  | 1 |  |
| 37 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 38 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 39 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 40 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 41 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 42 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 43 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 44 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 45 | Передача мяча одной рукой в прыжке.Броски в корзину двумя руками (добивание).  | 1 |  |
| 46 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 47 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 48 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 49 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 50 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 51 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 52 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 53 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 54 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 55 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| 56 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.Броски в корзину одной рукой в движении.  | 1 |  |
| **57** | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 58 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 59 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 60 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 61 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 62 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 63 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 64 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 65 | Заслон в нападении. Защитные действиях переключение на другого игрока. Учебная игра | 1 |  |
| 66 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 67 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 68 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 69 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 70 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 71 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 72 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 73 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| 74 | Личная защита. Обводка соперника с изменением высоты отскока.Учебная игра | 1 |  |
| итого |  | 74 часа |  |