Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П.Жданова»
Муниципального образования города Братска

Рассмотрено:
Заседание ШМО
классных руководителей
МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»
Протокол № 1 от «01» сентября 2017 г.
Зам.дофе^гора по ВР
Е.Е.Тетгошкина

Утверждаю:
Приказ № 137
от «01» сентября 2017 г.
Директор МБОУ
«СОШ №31 им. А. П. Жданова»
Н.А.Селезнев

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-15 лет. Срок реализации: 2 года
(с изменениями и дополнениями. Протокол ШМО классных руководителей № 4 от 01.12.2017г., приказ № 218 от 01.12.2017г.)

Автор-составитель:
Лобода Александр Павлович,
учитель физической культуры

г,Братск,2017

Содержание

№	Наименование раздела, подраздела	Стр.
1.	**Основные характеристики программы**	3-8
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели и задачи программы	4-5
1.3.	Содержание программы	5-7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	**Организационно-педагогические условия**	8-17
2.1.	Календарный учебный график	8-9
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации и контроля	10
2.4.	Оценочные материалы	10-11
2.5.	Методические материалы	11
2.6.	Тематическое планирование	11-16
2.7.	Список литературы	17

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» является адаптированной и разработана на основе стандартной программы по физической культуре в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 14 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа составлена для учащихся 8-9 классов. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Курс программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Отличительные особенности данной программы от уже существующей:

-программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 15 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю: группа первого года обучения по 0.5 часа, группа второго года обучения по 1 часу. Количество часов первый год обучения - 34 часа, второй год обучения - 68 часов.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа первого года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа второго года обучения комплектуется в количестве от12 до 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2 Цели и задачи программы

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам игры в баскетбол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3 Содержание программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» для обучающихся МБОУ «СОШ № 31» в учебном плане распределено следующим образом:

№ п/п	Вид спортивной деятельности	Год обучения	
		Первый год обучения	Второй год обучения
1.	Теоретическая	5	10
2.	Практические знания:	25	50
2.1	Медицинский врачебный контроль	1	2
2.2	Общефизическая подготовка	4,5	9
2.3	Техническая подготовка	6	12
2.4	Тактическая подготовка	6	12
2.5	Совершенствование специальной подготовленности	6	12
2.6	Судейская практика	1.5	3
3.	Участие в соревнованиях	2	4
4.	Контрольные испытания	2	4
5.	Итого:	34	68

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

1.4. Планируемые результаты.

К концу обучения обучающиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить " наведение".
- В командных нападающих действиях смогут выполнить " скрестный выход".
- В защитных командных действиях смогут использовать "групповой отбор".
- В защитных действиях смогут выполнить " проскальзывание".
- В защитных командных действиях научатся противодействовать "скрестному выходу".
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х 1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему "быстрого прорыва".
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать "малую восьмерку".
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать "быстрому прорыву" соперников.

Ожидаемые результаты: курс поможет учащимся расширить и систематизировать знания о физической культуре и спорте. Адекватно оценивать свои знания и умения в области баскетбола.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год
дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

1	Дата начала учебного года		01.09.2017 года	
2	Дата окончания учебного года		27.05.2018 года	
3	Продолжительность учебного года		34 учебные недели	
4	Сроки и продолжительность учебных периодов и каникул			
	Учебные четверти/каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность

	1 четверть	01.09.2017г.	29.10.2017г.	8 недель и 3 дня
	2 четверть	8.11.2017г.	31.12.2017г.	7 недель и 5 дней
	3 четверть	15.01.2018г.	25.03.2018г.	10 недель
	4 четверть	02.04.2018г.	27.05.2018г.	8 недель
5	Количество учебных дней в неделю		2 дня (понедельник, пятница)	
6	Сменность занятий		2 смена	
7	Продолжительность занятий		1 год-0,5ч, 2 год - 1 ч. (два раза в неделю).	
8	Расписание занятий		Понедельник: с 18.00 до 18.30 - 1 группа обучения, с 19.00 до 20.00 - 2 группа обучения Пятница: 18.00 - 18.30 - 1 группа обучения, 19.00 - 20.00 - 2 группа обучения	

2.2 Условия реализации программы.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

1. Материально-техническое обеспечение.

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

спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
гимнастических матов;
гантелей;
футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки - 5-7 штук
гимнастическая стенка

2. Кадровое обеспечение

Учитель систематически повышает свой профессионализм, обучаясь на курсах повышения квалификации, семинарах и вебинарах.

ФИО учителя	Должность	Квалификационная категория
Лобода Александр Павлович	Учитель физической культуры	I категория

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации и контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы производится по двум показателям в начале и на момент окончания обучения по программе.

2.5. Методические материалы.

Основные методы, обеспечивающие сознательное и прочное усвоение материала обучающимися:

Словесный метод (беседа, лекция, чтение, рассказ);

Практическая работа (работа с дополнительным материалом, просмотр видеофильмов);

Проблемно - поисковый метод (создание и решение проблемных ситуаций);

Самостоятельная работа (выполнение различных упражнений);

Метод контроля (тесты, контрольные нормативы).

Психологическое обеспечение программы включает в себя создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятии, пробуждение воображения детей в практической деятельности, разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости детей и их родителей содержанием занятий по данной программе.

Основные формы проведения занятий:

Практические занятия;

Беседа;

Дискуссии;
Тесты.

Формы контроля:

Тематический контроль; фронтальный контроль; промежуточный контроль; контрольное (итоговое) занятие.

Технологии обучения:

- Технология группового обучения;
- Технологи модульного обучения;
- Коммуникативная технология обучения;
- Технология дифференцированного обучения.

2.6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование
(1 год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола. Техника безопасности.	0.5
2	Прыжки с толчком с двух ног. Способы ловли мяча.	0.5
3	Техника передвижения приставными шагами. Способы ловли мяча.	0.5
4	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	0.5
5	Правила игры и методика судейства. Общая физическая подготовка.	0.5
6	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	0.5
7	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Командные действия в нападении.	0.5
8	Техника ведения мяча. Учебная игра.	0.5
9	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	0.5
10	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Командные действия в нападении.	0.5
11	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Командные действия в нападении.	0.5
12	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	0.5
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Индивидуальные действия при нападении.	0.5
14	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Индивидуальные действия при нападении.	0.5
15	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Тактика защиты.	0.5
16	Бросок мяча одной рукой от плеча. Тактика защиты.	0.5
17	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Организация командных действий.	0.5

18	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	0.5
19	Совершенствование техники ведения мяча. Тактика защиты.	0.5
20	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика защиты.	0.5
21	Совершенствование тактики ведения, ловли и передачи мяча. Тактика защиты.	0.5
22	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	0.5
23	Многократное выполнение технических приемов и технических действий. Организация командных действий.	0.5
24	Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Организация командных действий.	0.5
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	0.5
26	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	0.5
27	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	0.5
28	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	0.5
29	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Защитные стойки. Защитные передвижения.	0.5
30	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Защитные стойки. Защитные передвижения.	0.5
31	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	0.5
32	Чередование на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебная игра.	0.5
33	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебная игра.	0.5
34	Действия защитника при персональной опеке	0.5
35	Быстрое нападение. Бросок со средней дистанции.	0.5
36	Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	0.5
37	Передачи в тройках со сменой мест, на месте	0.5
38	Позиционное нападение, со сменой мест. Взаимодействие через заслон	0.5
39	Ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*2)	0.5
40	Нападение через центрового. Штрафной бросок	0.5
41	Вырывание, выбивание, накрытие броска	0.5
42	Финты, повороты на месте	0.5
43	Подбор мяча от щита, добивание мяча	0.5
44	Бросок в кольцо после подбора	0.5
45	Бросок в прыжке, с сопротивлением	0.5
46	Ведение при сближении соперника	0.5
47	Ведение мяча с разной высотой отскока. Упражнения со скакалкой. Передача мяча на месте.	0.5
48	Броски по кольцу одной рукой от плеча. Игра.	0.5
49	Передачи мяча в движении. Учебная игра.	0.5

50	ОФП. Броски по кольцу от головы. Игра	0.5
51	ОРУ. Правила игры. Ловля и передача мяча.	0.5
52	Передача мяча от груди с сопротивлением. Упражнения в парах. Передача мяча при встречных колоннах.	0.5
53	Броски одной рукой от головы. Учебная игра.	0.5
54	Ведение мяча с разной высотой отскока. Терминология в баскетболе. Учебная игра.	0.5
55	Передачи мяча при встречных колоннах. Эстафеты.	0.5
56	Передачи и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча с шага. Игра.	0.5
57	Персональная защита. Передачи мяча в движении. Передачи мяча при встречных колоннах. Игра.	0.5
58	Персональная защита. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	0.5
59	Ловля двумя от груди в парах со сменой мест. Жесты судьи. Повороты на месте вперёд и назад. Учебная игра.	0.5
60	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Персональная защита. Игра.	0.5
61	Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	0.5
62	Передача одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты.	0.5
63	Бросок от головы. Эстафеты с мячом. Быстрое нападение. Передачи в движении.	0.5
64	Ловля мяча с полуотскока. Бросок в кольцо сбоку. Личная защита. Учебная игра.	0.5
65	Учебная игра в баскетбол	0.5
66	Учебная игра в баскетбол	0.5
67	Учебная игра в баскетбол	0.5
68	Учебная игра в баскетбол	0.5
69	**ИТОГО**	**34 часа**

Тематическое планирование
(2 год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Техника безопасности. Контрольные испытания.	1
2	Техника передвижения при нападении. Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении.	1
3	Техника нападения. Учебная игра.	1
4	Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Индивидуальные действия при нападении.	1
5	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1
6	Специальная физическая подготовка. Прыжки толчком с двух ног. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	1
7	Личная и общественная гигиена. Общая физическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди.	1
8	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
10	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Контрольные испытания.	1
11	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Учебная игра.	1
12	Ловля двумя руками «низкого» мяча. Специальная физическая подготовка.	1
13	Применение изучаемых способов ловли, ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Многократное выполнение технических приемов.	1
14	Командные действия в нападении. Самоконтроль в процессе занятия спортом.	1
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
16	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.	1
17	Травматизм и заболеваемость в процессе занятия спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. СФП	1
18	Общая физическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1

19	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
20	Действия защитника при персональной опеке	1
21	Быстрое нападение. Бросок со средней дистанции.	1
22	Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	1
23	Передачи в тройках со сменой мест, на месте	1
24	Позиционное нападение, со сменой мест. Взаимодействие через заслон	1
25	Ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*2)	1
26	Нападение через центрового. Штрафной бросок	1
27	Вырывание, выбивание, накрытие броска	1
28	Финты, повороты на месте	1
29	Подбор мяча от щита, добивание мяча	1
30	Бросок в кольцо после подбора	1
31	Бросок в прыжке, с сопротивлением	1
32	Ведение при сближении соперника	1
33	Ведение мяча с разной высотой отскока. Упражнения со скакалкой. Передача мяча на месте.	1
34	Броски по кольцу одной рукой от плеча. Игра.	1
36	Передачи мяча в движении. Учебная игра.	1
37	ОФП. Броски по кольцу от головы. Игра	1
38	ОРУ. Правила игры. Ловля и передача мяча.	1
39	Передача мяча от груди с сопротивлением. Упражнения в парах. Передача мяча при встречных колоннах.	1
40	Броски одной рукой от головы. Учебная игра.	1
41	Ведение мяча с разной высотой отскока. Терминология в баскетболе. Учебная игра.	1
42	Передачи мяча при встречных колоннах. Эстафеты.	1
43	Передачи и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча с шага. Игра.	1
44	Персональная защита. Передачи мяча в движении. Передачи мяча при встречных колоннах. Игра.	1
45	Персональная защита. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1
46	Ловля двумя от груди в парах со сменой мест. Жесты судьи. Повороты на месте вперёд и назад. Учебная игра.	1
47	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Персональная защита. Игра.	1
48	Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	1
49	Передача одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты.	1
50	Бросок от головы. Эстафеты с мячом. Быстрое нападение. Передачи в движении.	1
51	Блокировка при борьбе за владение мячом, отскочившим от щита. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
52	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.	1
53	Сочетание способов передвижения с выполнением различных	1

	технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	
54	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1
55	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
56	Система зонной защиты 2-3,2-1-2. Учебная игра.	1
57	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
58	Взаимодействие двух игроков «подстраховка» . Учебная игра.	1
59	Противодействия взаимодействию трех игроков-«сдвоенному заслону» СФП.	1
60	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
61	Взаимодействие трех игроков- «скрестный выход». Учебная игра.	1
62	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
64	Ловля мяча с полуотскока. Бросок в кольцо сбоку. Личная защита. Учебная игра.	1
65	Учебная игра в баскетбол	1
66	Учебная игра в баскетбол	1
67	Учебная игра в баскетбол	1
68	Учебная игра в баскетбол	1
	ИТОГО	**68 часов**

2.7. Список литературы:

I. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

3.Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

7.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с., ил.

9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

II. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 - 58 с