

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яблоневская основная общеобразовательная школа»



Директор ОУ Секретарь С.А.  
Приказ № 77 от «31» 05 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной образовательной программы  
«Баскетбол»  
учителя Мельниченко Е.Н.

Срок реализации – 5 лет.  
Год обучения: третий  
Возраст обучающихся по программе: 11-15 лет.

Обсуждена и согласована на методическом объединении  
протокол № 6 от «31» 05 2018 г.  
Принята на педагогическом совете школы  
протокол № 6 от «31» 05 2018 г.

п. Яблоневка  
2018 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 5-6 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.
- 2.Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
- 3.Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

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

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

### ***Задачи программы:***

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

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

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 11-13 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5-7 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Режим занятий:** 68 часов, 1 раз в неделю – по 2 академических часа.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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.

### **Ценностные ориентиры программы.**

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

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

## **Содержание обучения.**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

## **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

## **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

## **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

## **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### **Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

#### **К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

##### Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

##### Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

##### Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи</li> </ul>

	при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

#### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13



1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

**Уровень результатов работы по программе:**

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

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

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 10 шт.

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 1-ый год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	1	мячи	
2	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	1	мячи	
3	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом	1	мячи	
4	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	1	мячи	
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами	1	Набивные мячи	
6	Игры на развитие ловкости	1	Мячи, скакалки	
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1	скамейка	
8	Упражнения на развитие гибкости	1	маты	
9	Стойки игрока . Перемещения	1	мячи	

10	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1	мячи	
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	мячи	
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	
14	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	
16	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	
17	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	мячи	

18-20	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	3	мячи	
21	Техника ведения мяча	1	мячи	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	мячи	
23	Перехват мяча	1	мячи	
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	мячи	
25	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	1	мячи	
26-28	Ведение мяча правой и левой рукой	3	мячи	
29	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	мячи	
30-31	Эстафеты с мячом	2	мячи	
32-34	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	3	мячи	
35-36	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	мячи	
37	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	мячи	
38	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	мячи	

39	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	мячи	
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	мячи	
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	мячи	
42	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	мячи	
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	мячи	
44	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1	мячи	
45	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1	мячи	
46	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1	мячи	
47	Передвижение на лыжах до 2км	1	мячи	
48	Игра <<Мяч капитану>>	1	мячи	
49	Игра<<Мяч капитану>>	1	мячи	
50-52	Игра по упрощенным правилам баскетбола	3	мячи	
53-55	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	3	мячи	

56-58	Игра по правилам баскетбола	3	мячи	
59-61	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	3	мячи	
62-63	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	мячи	
64-65	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	мячи	
60-61	Игры и эстафеты	2	мячи	
64-66	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами	3	мячи	
67-68	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол.	2	мячи	

**Учебно-тематический план на 1-ый год обучения.**

№	Название раздела	Количество часов
1	Игры с элементами баскетбола	6
2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	6
3	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами	6
4	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол.	6
5	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	8
6	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	10
7	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	10
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	8
9	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	8
	<b>ИТОГИ:</b>	<b>68</b>



Календарно-тематическое планирование 2-ый год обучения.

№	Тема	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения
1	<b>Теоритическая часть.</b> Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
2-3	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	2		
4-5	Техническая подготовка баскетболиста.	2		
6	Психологическая подготовка баскетболиста.	1		
7	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1		
8	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
9	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1		
10	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.  Физическая подготовка			

11	<p><b>Общая физическая подготовка.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками),</p>	1	Мячи, гимнастические палки, скакалки.	
12	Подвижные игры.	1		
13	Эстафеты с баскетбольными.	1	Баскетбольные мячи	
14	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	маты	
15	<p><b>2. Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p>	1		
16	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1		
17	Упражнения для развития скоростно-	1		

	силовых качеств баскетболиста.			
18	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1		
18	<b>3. Техническая подготовка</b> Упражнения без мяча.	1		
19	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1		
21	Передвижение правым – левым боком.	1		
22	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		
23	Остановка прыжком после ускорения.	1		
24	Остановка в один шаг после ускорения.	1		
25	Остановка в два шага после ускорения.	1		
26	Повороты на месте.	1		
27	Повороты в движении.	1		
28	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		
29	Имитация действий атаки против игрока	1		

	защиты.			
30	<b>Ловля и передача мяча.</b> Двумя руками от груди, стоя на месте.	1	мячи	
31	Двумя руками от груди с шагом вперед.	1	мячи	
32	Двумя руками от груди в движении.	1	мячи	
34-35	Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча	2	мячи	
36	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1	мячи	
37	Передача двумя руками с отскоком от пола.	1	мячи	
38-39	Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	2	мячи	
40	Ловля мяча после полуотскока.	1	мячи	
41	Ловля высоко летящего мяча.	1	мячи	
42	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1	мячи	
43	Ловля катящегося мяча в движении.	1	мячи	

44-46	<b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом.	3	мячи	
47-49	Ведение с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	3	мячи	
50-52	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.	3	мячи	
53	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1	мячи	
54-56	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	3	мячи	
57-59	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	3	мячи	
60-62	Двумя руками от груди в баскетбольную	3	мячи	

	корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.			
63-65	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  В прыжке одной рукой с места.Штрафной.	3	мячи	
66-68	В прыжке со средней дистанции.В прыжке с дальней дистанции.	3	мячи	

## Учебно-тематический план на 2-ый год обучения

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1	Теоритическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	4
4	Техническая подготовка	11
5	Ловля и передача мяча.	14
6	Ведение мяча.	25
7	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 3-ой год обучения.

№	Тема	Количество часов	Оборудование	Дата проведения
1-3	ПТБ. Задачи курса. Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	3		
4-6	Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	3	мячи	
7-9	Броски, ловля мячей, передача	3	мячи	



	одного мяча двух мячей одновременно.			
10- 12	Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	3	мячи	
13- 15	Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся.	3	Мячи, обручи, скакалки	
16- 18	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	3	мячи	
19- 21	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	3	мячи	
22- 24	Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведение мяча правой и левой рукой.	3	мячи	
25- 27	Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него.	3	мячи	
28- 30	Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование.	3	Мячи, палочки	
31- 33	Тренировка на силу и выносливость.	3		
34- 36	Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и	3	мячи	

	набивными. Подвижные игры.			
37- 39	Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	3	мячи	
40- 42	Подвижные игры с элементами баскетбола.	3	мячи	
43- 45	Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления.	3	мячи	
46- 48	Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	3	мячи	
49- 51	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	3	мячи	
52- 54	Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	3	мячи	
55- 57	Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	3	мячи	
58- 60	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	3	мячи	
61- 63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	3	мячи	

64- 66	Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	3	мячи	
67- 68	Сдача контрольных тестов.  Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.	2	мячи	

### Учебно- тематический план на 3-ий год обучения

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Броски мяча	11
2	Ловля и передача мяча	15
3	Ведение мяча	12
4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	12
5	Тренировка на силу и выносливость.	3
6	Передача мяча	12
7	Теоретическое занятие.	3
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Календарно – тематическое планирование 4-ый год обучения

№	Тема	Количество часов	Оборудование	Дата проведения
1-2	История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	2		
3-5	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	3	мячи	
6-8	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	3	мячи	
9-10	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	мячи	
11-12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	2	мячи	
13-15	Ведение мяча шагом и бегом Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и	3	мячи	

	скорости			
16-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу.	3	мячи	
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов.	2	мячи	
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	2	мячи	
23-25	Штрафной бросок в корзину	3	мячи	
26-27	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	2	мячи	
28-29	Перехват мяча	2	мячи	
30-32	Накрывание. Отбивание	3	мячи	
33-35	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	3	мячи	
36-38	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	3	мячи	
39-41	Двусторонняя игра. Правила игры	3	мячи	
42-44	Передача мяча в движении	3	мячи	
45-47	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	3	мячи	
48-50	Персональная защита, опека	3	мячи	
51-53	Двусторонняя игра	3	мячи	
54-56	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	3	мячи	
57-59	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в	3	мячи	

	нападении и защите			
60-62	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	3	мячи	
63-65	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	3	мячи	
66-68	Двусторонняя игра. Правила соревнований	3	мячи	

#### Учебно- тематический план на 4-ий год обучения

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Броски мяча	11
2	Ловля и передача мяча	15
3	Ведение мяча	12
4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	12
5	Тренировка на силу и выносливость.	3
6	Передача мяча	12
7	Теоретическое занятие.	3
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Календарно – тематическое планирование 5-ый год обучения

№	Тема	Количество часов	Оборудование	Дата проведения
1-2	Основы знаний.	2		
3-5	Передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди;	3	мячи	
6-8	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении;	3	мячи	
9-10	Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;	2	мячи	
11-12	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная	2	мячи	



	техника передач.			
13- 15	Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом;	3	мячи	
16- 18	Изменения направления движения;вышагивание, скрестный шаг, поворот;	3	мячи	
19- 20	Перевод мяча перед собой и за спиной;повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	2	мячи	
21- 22	Перевод мяча между ногами.	2	мячи	
23- 25	Основные характеристики бросков;бросок двумя руками от груди;	3	мячи	
26- 27	Техника выполнения точностных бросков в движении;бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;	2	мячи	
28- 29	Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.	2	мячи	
30- 32	Броски одной рукой в движении сверху и снизу;	3	мячи	

33-35	Взаимодействие двух и трех нападающих;	3	мячи	
36-38	Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);	3	мячи	
39-41	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	3	мячи	
42-44	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	3	мячи	
45-47	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	3	мячи	
48-50	Противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;	3	мячи	
51-53	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии;	3	мячи	
54-56	Защита в численном меньшинстве.	3	мячи	
57-59	Держание игрока с мячом на линии штрафного броска,	3	мячи	

	держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;			
60-62	Корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.	3	мячи	
63-65	Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше.	3	мячи	
66-68	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций.	3	мячи	

### Учебно-тематический план на 5-ый год обучения

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1	Теоритическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	4
4	Техническая подготовка	11
5	Ловля и передача мяча.	14

6	Ведение мяча.	25
7	Итого:	68