Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа –Югра
«Югорский физико-математический лицей-интернат»

Рассмотрена
на методической комиссии
протокол №1 от 30.08.2020

Принята
на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2020

Утверждена
приказом БОУ «Югорский
физико-математический лицей-интернат»
№ 141 от 31.08.2020

Дополнительная образовательная программа секции «Баскетбол»

на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры
Донорская Ирина Анатольевна

2020 год

Пояснительная записка

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана на основе программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянниковой, под редакцией С.М. Зверева, 2002, «Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол), Е.Н. Литвиновой, М. Я. Валенский, Б. И. Туркунов 1996год.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Актуальность программы заключается в том, что на занятиях позволяет овладеть необходимыми техническими и тактическими приемами игры в «баскетбол», и восполняет недостаток двигательной активности, имеющие у лицеистов, в связи большой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно влияет на все системы организма.

Цель: всестороннее физическое развитие, овладение приемами игры в баскетбол

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию;
- овладение основными приемами и техники, и тактики игры в баскетбол;
- приобретение учащимися теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям, избранного вида спорта в свободное время.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 2 года. Для обучения набираются все желающие юноши и девушки 10- 11классов, не имеющие противопоказаний для занятий в спортивной секции. Занятия проходят в форме тренировок, просмотра видиоматерьяла, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов. Для мониторинга текущих результатов, используется ИКТ.

Ведущими методами обучения, рекомендованными данной программы являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснения, рассказ, замечание, команды.

- наглядные методы, применяется в виде показа упражнений, учебных пособий, видиоматерьялов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретное представление об изучаемом действии;

- практические методы: метод упражнения, игровой метод, метод многократного повторения движения.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать:**

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида на организм человека;

- правила техники безопасности при занятиях спортом;

- правила игры, жесты судьи;

- технику и тактику изученных приемов.

Уметь:

- выполнять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- применять изученные тактические приемы;

-соблюдать правила игры;

- судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

Показывать:

- иметь высокий уровень физического развития и физической подготовленности;

- победы на соревнованиях;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, после окончания лицея.

Учебно – тематический план

№ п\п	Наименование разделов (тем)	Количество часов
1.	**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**	**3**
2.	**Физическое совершенствование со спортивной – оздоровительной направленность:** -общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - техническая и тактическая подготовка.	**56** **15** **15** **26**
3.	**Способы спортивно – тренировочной деятельности:** - соревновательная деятельность;	**14** **10** **4**

	- контрольные нормативы.	
4.	**Всего часов**	**70**

Содержание программы

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры и жесты судьи. Проведение соревнований по баскетболу.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятия о телосложении человека. Особенности полового развития. Работа сердечно-сосудистой системе.

Тема 3. Основы методики обучения игру в баскетбол. Обучение и совершенствование двигательным действиям: перемещение, ведение мяча, передачи, варианты бросков. Соревновательная деятельность.

Тема 4. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью

Общая и специальная подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу, быстроту, координацию, гибкость. Прыжковые упражнения. Комбинированные беговые, прыжковые упражнения, из различных исходных положений. Прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку, выпрыгивания с доставанием предметов.

Основы техники и тактики игры. Основы технических приемов в передачи мяча, ведении и бросков. Броски в кольцо с различных точек. Броски мяча после ведения, передачи. Финты. Личная и зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Тактика нападения. Командные и групповые взаимодействия в нападении. Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча. Накрывание.

Способы спортивно-тренировочной деятельности.

Контрольные игры и соревнования.

Контрольные испытания: броски со средней и дальней дистанции; броски после ведения; передачи в парах; передача и ловля за время; штрафной бросок.

Соревновательная деятельность, судейство. Товарищеские встречи. Участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Техническая подготовка	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
Упражнения с мячом	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	

Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			**16 лет**			**17 лет**		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападении; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+
	Юноши	**Девушки**
16 – 17 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 папытки)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства		

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить *к ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
- при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшие точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

- базовым элементом является разноименная координация действий;

- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5 передает мяч центровому 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево,

получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

На рисунке, **а**, игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

На рисунке **б**, игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

На данном рисунке дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;

б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрового 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

На рисунке игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Календарно – тематический планирование занятий по баскетболу

№ занятий	Тема занятий	Содержание занятий
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж при проведении занятий по баскетболу.	Гимнастические упражнения - для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц туловища и шеи. Для мышц ног и таза. Разминка с мячами
2-3	Характеристика игры. ОФП. Перемещение без мяча и с мячом	Разметка игровой площадки, колец. Жесты судей. Основные правила игры. Перемещение: приставными шагами, спиной вперед. Остановки прыжком, двумя шагами. Ведение мяча с изменением направления. Броски в движении.
4-5	Передачи мяча. Ведение мяча.	Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоков об пол. Передачи в движении, передачи после ведения, поворота. Бросок в движении.
6-7	Развитие скоростно-силовых качеств	Лёгкоатлетические упражнения. Бег 20,30, 40, 60 м. Повторный бег 2-3 по20 м., бег с баскетбольными мячами. Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега. Тройной прыжок с места. Многократное выполнение технических приёмов подряд; так же – тактических действий. Броски со средней дистанции.
8-9	Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола.	Гонка мячей, невод, метко в цель, подвижная цель, эстафеты, перестрелка, перетягивание через черту, ловцы, борьба за мяч. Упражнения для овладения быстрых ответных действий – бег 5 и 10 м из различных И.П. Подготовительные к баскетболу игры: гандбол, мяч

		капитану, эстафеты, стритбол.
10-11	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов.	Комбинации из основных элементов перемещений
12-13	Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разных построениях)
14-15	Броски мяча. Развитие координации	Броски мяча с разных точек, броски после остановки, поворота. Прыжки из разных и.п.
16	ОФП	Легкоатлетические упражнения. Бег 20,30, 40, 60 м. Повторный2-3 по20 м(12 лет), по 40 м 914 лет) по 60 м (16). С препятствиями – барьеры, мячи . кросс 500-1000 м. Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки на скакалке.
17-18	Бросковая тренировка	Варианты бросков из различных точек. С сопротивлением и без сопротивления защитника.
19-20	Техника защитных действий	Действие против игрока без мяча, и с мячом (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание)
21-22	Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов. Упражнения в парах, тройках. Учебная игра.
23-24	Закрепление техники защиты	Личная защита. Бросок в прыжке.
25	Развитие скоростно-силовых способностей	
26	Тактика нападения	Тактика свободного нападения, Позиционного нападение, без смены мест. Нападение через заслон.
27	Техника передвижения, ведения,	Остановка двух шагов и прыжком. Ведение с изменением направления.

	передач, броски	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
28-29	Техника нападения	Передачи мяча с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.
30-33	Совершенствование тактики игры	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.
34	Специальная подготовка	Гимнастические упражнения- для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц туловища и шеи. Для мышц ног и таза. Без предметов и сними – набивные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, скамейки. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приёма и передачи, подачи и нападающего удара, блокирования (имитации). Акробатические упражнения. Группировки, перекаты, стойки, кувырки вперёд и назад, соединение нескольких приёмов Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении.
35	Бросковая тренировка	Количество попаданий на технику выполнения. Бросок с пассивным сопротивлением.
36-37	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (1:1) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
38	Правила соревнований	Судейство, жесты судьи.
39	Развитие прыгучести	Приседания и выпрыгивания вверх (и с набивными). У гимнастической Скакалка, скамейка, стенки – выпрыгивания со сменой ног, прыжки на скакалке, через скамейку (на 1 и 2 ногах). Напрыгивание на высоту (маты), в глубину, прыжки влево, вправо, вперёд, назад, вверх – отталкиваясь 1 и 2 ногами. Многоскоки на правой и левой и на 2 ногах.
40	Техническая подготовка	Броски, варианты бросков. Передачи и ведение с пассивным сопротивлением защитника. Финты.
41-44	Тактическая подготовка	Совершенствование тактических и технических элементов.
45-46	Техническая подготовка	Бросок мяча снизу. Ловля и передачи мяча в движении в парах, тройках

		на месте в движении. Учебная игра.
47-48	Тактика защиты	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
49	Развитие двигательных качеств	Приседания и выпрыгивания вверх (и с набивными). Выпрыгивания со сменой ног, прыжки на скакалке, через скамейку (на 1 и 2 ногах). Напрыгивание на высоту (маты), в глубину, прыжки влево, вправо, вперёд, назад, вверх – отталкиваясь 1 и 2 ногами. Многоскоки на правой и левой и на 2 ногах. Учебные игры.
50-51	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (1:1) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение через центрового.
52-53	Теоретические знания	Функции игроков. Взаимодействие игроков на площадке.
54	Бросковая тренировка	Броски с дальней дистанции, штрафной бросок
55-60	Учебные игры	Соревнования, товарищеские игры.
61-62	Совершенствования тактики игры	Групповые и командные взаимодействия. Взаимодействие с заслоном; нападения через центрового.
63	Учебные игры	Игры с соблюдением всех правил. Судейство осуществляют учащиеся.
64-65	Специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения, беговые с мячами
66	Тактическая подготовка	Контрольные испытания по выполнению двигательных действий.
67	Физическая подготовка	Контрольные испытания на развитие физических качеств
68-70	Учебные игры.	Подведение итогов, тренировочных занятий

Список используемой литературы.

1. **Методическая литература:**

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

- А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
- С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.

2. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».