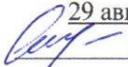


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
МКУ «Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодёжи»  
МБОУ «Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М. Шукшина»

СОГЛАСОВАНО Творческим союзом «Интеграция» Протокол № <u>1</u> От <u>29 августа 2024</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>29 августа 2024</u>  /В.А. Иванова/	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета № <u>1</u> <u>29 августа 2024</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина»  /Е.А. Казанина/ Приказ № <u>130-Р</u> От <u>02.09.2024</u> 
--	---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Баскетбол»  
Направление «физкультурно-спортивное» для 5-11 классов  
на 2024-2025 учебный год

**Составитель:** Платова Любовь Владимировна,  
учитель физической культуры первой категории

**Сростки 2024**

## Пояснительная записка

### Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

В своей деятельности по организации дополнительного образования обучающихся муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сростинская Средняя общеобразовательная школа им. В.М. Шукшина» (МБОУ «Сростинская СОШ им. В. М. Шукшина») (далее Школа) руководствуется:

- - Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ глава 10;
- - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- - Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- - Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3
- - Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- - Приказ Минпросвящения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- - Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, рег. № 33660).

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. 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 программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель, задачи и функции дополнительной общеразвивающей программы**

#### **Цель программы:**

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к углублённому изучению спортивной игры баскетбол.

#### **Задачи:**

- удовлетворение потребности детей в занятиях спортом;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- сохранение психического и физического здоровья обучающихся;
- раскрытие личностных особенностей обучающегося в благоприятном эмоциональном климате разновозрастных микроколлективов;
- формирование у обучающихся устойчивости к асоциальным явлениям, профилактика вредных привычек;
- развитие способности к адаптации в современном мире, коммуникативных качеств в общении со сверстниками, взрослыми, современными средствами информационной культуры, укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ),

#### **Информация о возрастной группе**

Программа предназначена для детей от 10 до 16 лет.

1-й год обучения – 10-16 лет;

2-й год обучения – 11 - 16 лет;

3-й год обучения - 12-16 лет.

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия спортивными играми.

Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группу 1 года обучения может проводиться с конца августа.

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 -3года проводится в конце мая и конце августа.

Группа 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях,

Группа 3года обучения комплектуется из детей, освоивших программу 2 года обучения, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

### **Срок реализации программы**

Данная программа разработана на 3 года обучения, реализуется в режиме 2 ч. в неделю ( 210 часов )

**Первый этап (1 год)** — Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

В технической и физической подготовке уделяется внимание специализированным и комплексным занятиям с постепенным увеличением нагрузки и интенсивности.

**Второй этап (2-3 год)**- повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфических для приобретения спортивной формы. Физическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности.

В технической подготовке внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях игры.

В тактической подготовке значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанности в команде, освоению и совершенствованию коллективных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основных условиях игровой и соревновательной обстановке.

**Формы занятий:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание групповых и индивидуальных.

### **Режим занятий**

С группой новичков проводится 2 занятия в неделю по 45 мин.;

с группой второго и третьего года обучения – 2 занятия в неделю по 60 мин.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы баскетбола;
2. Расширят представление о технических приемах в баскетболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений в нападении и в защите;

8. Освоить технику передач;
9. Освоить технику нападения прорывом;
10. Освоить технику вырывания и выбивания мяча;
11. Освоить технику штрафного броска;

**По окончании второго года обучения, учащийся должны**

1. Знать правила игры, жесты судей.
2. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
3. Овладеть техникой ловли и передачи мяча.
4. Овладеть техникой бросков мяча.
5. Освоить индивидуальную защиту действий.
6. Закрепить технику и развитие координационных способностей.

**По окончании третьего года обучения, учащийся должны**

1. Знать правила игры, жесты судей. Участие в судействе соревнований.
2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
4. Овладеть техникой бросков мяча.
5. Совершенствование техники ведения мяча.
6. Закрепить технику и развитие координационных способностей.
7. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

**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.

Навыки и умения обучающихся проверяются во время участия в соревнованиях:

Первенство по баскетболу среди уч-ся школы с 5- 11 классы.

«Кубок школьников», «Школьная Баскетбольная Лига», «Спартакиада школьников», в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Нормативы технической подготовки. 1 год обучения

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

## Нормативы технической подготовки. 2 год обучения

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

## Нормативы технической подготовки. 3 год обучения

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

## Нормативы ОФП. 1 год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66.4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000м.
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

## Нормативы ОФП. 2 год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66.4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000м.
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

## Нормативы ОФП. 3 год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66.4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000м.
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствия его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

По окончании общеразвивающей (общеобразовательной) программы «Спортивные игры. Баскетбол» обучающиеся получают сертификат.

### **Содержание программы**

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

#### **Раздел «Основы знаний»:**

- История возникновения и развития баскетбола;
- Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.
- Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.
- Правила игры;
- Жесты судей;
- Правила соревнований.

#### **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».**

Включает упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств.

- Упражнения с весом собственного веса, с партнером.
- Упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Упражнения на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).
- Упражнения для развития быстроты движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития ловкости.

#### **Раздел «Техника и тактика игры»**

Представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

***Овладение и совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:***

- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.

- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Повороты без мяча и с мячом.

***Овладение и совершенствование техники передачи мяча:***

- Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.
- Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.
- Ведение мяча с изменением направления.
- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение и совершенствование ловли и передачи мяча:***

- Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении.
- Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте и в движении.
- Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

***Овладение и совершенствование техникой бросков мяча:***

- Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.
- Бросок мяча после ведения два шага.
- Бросок мяча после ловли и ведения.
- Бросок после остановки.
- Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
- Штрафной бросок.
- Бросок двумя руками снизу после ведения.

**Тактическая подготовка**

- Тактика свободного нападения.
- Позиционное нападение без смены мест и со сменой мест.
- Нападение быстрым прорывом

***Освоение индивидуальных командных защитных действий:***

- Перехват мяча.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Личная и зонная защита.

В конце изучения программы, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях, навыки простейшего судейства и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

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

Распределение часов следующее:

Группа 1-го года обучения(70ч)

№ п/п	Содержание	Кол – во часов
1	Специальная подготовка техническая	26
2	Специальная подготовка тактическая	25
3	Соревнования (в процессе обучения)	
4	Теория (в процессе обучения)	2
5	ОФП (в процессе обучения)	17
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

## Группа 2-го года обучения(70ч)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Специальная подготовка техническая	26
2	Специальная подготовка тактическая	25
3	Соревнования (в процессе обучения)	
4	Теория (в процессе обучения)	2
5	ОФП (в процессе обучения)	17
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

## Группа 3-го года обучения(70ч)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Специальная подготовка техническая	30
2	Специальная подготовка тактическая	25
3	Соревнования (в процессе обучения)	
4	Теория (в процессе обучения)	4
5	ОФП (в процессе обучения)	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

## Тематическое планирование

## 1-ый и 2-ой год обучения (70час.)

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол – во часов
<b>Теория(1ч)</b>		
1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(5 ч)</b>		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	2
3	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	1
4	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	2
<b>Теория. Правила соревнований. (1ч.)</b>		
5	Правила игры в мини баскетбол. Жесты судей.	1
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств. (3ч)</b>		
6	Пробегание отрезков 40,60,100,200м., кросс 1000м)	1
7	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60м. Кросс 1000м.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения(4 ч)</b>		
8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без	2

	смены мест.	
9	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон.	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач бросков( 4ч)</b>		
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра.	2
11	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра.	2
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)</b>		
12	Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2
13	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения.(2ч)</b>		
14	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест.	2
<b>Тактическая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8 ч.)</b>		
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
16	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра.	2
17	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2
18	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)</b>		
19	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений.	2
20	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения.(4ч.)</b>		
21	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест.	2
22	Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8ч)</b>		
25	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2
26	Защитные действия 1×1.Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
27	Сочетание приемов: ведение- бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
28	Сочетание приемов : ведение-передача- бросок в движении.	2

	Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.	
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)</b>		
29	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	2
30	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(4ч)</b>		
31	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2
32	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика защиты.(4 ч)</b>		
33	Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	2
34	Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(5ч)</b>		
35	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра.	1
36	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
37	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика защиты.(3 ч)</b>		
38	Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	3
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)</b>		
39	Прием контрольных нормативов по ОФП.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>70</b>

### Тематическое планирование

#### 3-ой год обучения (70час.)

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол – во часов
<b>Теория(1ч)</b>		
1	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(7 ч)</b>		
2	Совершенствование перемещения в стойке боком, лицом. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	2
3	Совершенствование. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача	2

	мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	
4	Совершенствование. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	3
<b>Теория. Правила соревнований. (1ч.)</b>		
5	Правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств. (3ч)</b>		
6	Пробегание отрезков 40,60,100,200м., кросс 1000м)	2
7	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60м. Кросс 1000м.	1
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения(4 ч)</b>		
8	Совершенствование .Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест.	2
9	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1;0) . Нападение через заслон.	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач бросков( 4ч)</b>		
10	Совершенствование. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра.	2
11	Совершенствование. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра.	2
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)</b>		
12	Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1
13	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения.(2ч)</b>		
14	Совершенствование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест.	1
15	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
<b>Тактическая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8 ч.)</b>		
16	Совершенствование. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
17	Совершенствование. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра.	2
18	Совершенствование. Ведение с активным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2
19	Совершенствование. Передача мяча в движении с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(3ч.)</b>		

20	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений.	1
21	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения.(4ч.)</b>		
22	Совершенствование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест.	2
23	Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(9ч)</b>		
24	Совершенствование. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2
25	Совершенствование. Защитные действия 1×1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
26	Совершенствование. Сочетание приемов : ведение- бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
27	Совершенствование. Сочетание приемов : ведение-передача- бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.	3
<b>Теория. Правила соревнований. (2ч.)</b>		
28	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Судейство.	2
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)</b>		
29	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	1
30	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	1
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(4ч)</b>		
31	Совершенствование. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2
32	Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
<b>Тактическая подготовка. Тактика защиты.(4 ч)</b>		
33	Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	2
34	Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	2
<b>Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(6ч)</b>		
35	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра.	2
36	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	2
37	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага	2

	с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра.	
<b>Тактическая подготовка. Тактика защиты.(3 ч)</b>		
38	Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	3
<b>ОФП. Развитие двигательных качеств.(1ч.)</b>		
39	Прием контрольных нормативов по ОФП.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>70</b>

### **Материально-техническое обеспечение**

- Щиты с кольцами — 2 комплекта.
- Стойки для обводки — 6 шт.
- Гимнастическая стенка-2 пролета.
- Гимнастические скамейки — 2 шт.
- Гимнастические маты — 4 шт.
- Скакалки — 30 шт.
- Мячи набивные различной массы — 5 шт.
- Мячи баскетбольные — 15 шт.
- Насос ручной со штуцером — 1 шт.

### **Учебно - методическое обеспечение**

- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт. сост. А.Н.Каинов.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2014.-167с.
- Пинхолстер, Г.Энциклопедия баскетбольных упражнений / перевод с английского/ - Москва: «Физкультура и спорт», 1973. - 164 с.: ил.