**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа кружка

**«Баскетбол (мальчики)»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 13-17

Класс: 7-11

Срок реализации: 1 год, 68 часов

2024 год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа спортивного объединения по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

* Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);
* Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752;
* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации ( от 29 . 04 . 98 № 80 - ФЗ);
* Целевыми программами: «Совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях» (от 16.07.02).

\*Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. ПиН.

2.4.4.1251- 03);

* -Примерные программы внеурочной деятельности. Начальная и основная школа. М.: Просвещение, 2020;
* -Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников.
* Рабочая программа разработана с учетом комплексной программы по физической культуре

(*Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2021г.).

Программа дает распределение учебных часов по разделам курса, содержит распределение материала по темам. Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет.

# Рабочая программа имеет следующую структуру:

Пояснительную записку Учебно-тематический план Содержание изучаемого курса

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Список литературы

**Пояснительная записка**

# Основные содержательные линии

Дополнительное образование, спортивная секция «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Она предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

# Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа дополнительного образования (которая является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа дополнительного образования в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

# Цели и задачи обучения

*При реализации данной программы достигаются следующие цели:*

* **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
* **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
* **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

*Содержание спортивной секции направлено на решение задач:*

* **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
* **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
* **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
* **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен *системно-деятельностной подход –* обучение в деятельности *(*личностно значимой*),* обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

# Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапреметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

*Личностные результаты* и УУД по их достижению:

*способствовать* формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

*усвоить* правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты* и УУД по их достижению:

*познавательные УУД:*

* уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

*коммуникативные УУД:*

* уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
* уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

*регулятивные УУД:*

* уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
* уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

*Предметные результаты*, закрепляемые в процессе освоения содержания спортивной секции:

# знания об игре -

*учащийся научится:*

* организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
* характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура);
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться изученными на уроках и занятиях спортивной секции правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*учащийся получит возможность научиться:*

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

# способы двигательной (физкультурной) деятельности -

*учащийся научится:*

* использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
* составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

*учащийся получит возможность научиться:*

* составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;

# физическое совершенствование -

*учащийся научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
* выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*учащийся получит возможность научиться:*

* осуществлять судейство по баскетболу;

*учащийся научится демонстрировать* в контрольных упражнениях по показателям*:*

# общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

# техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

# Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный, в- высокий,

д-достаточный

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возраст | Бег 20м (с) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Высота подскока  (см) | | | Бег 60м (с) | | | Ведение мяча 20м (с) | | | Штрафные броски (из 10 раз) | | | Броски в движении после ведения  (из 5 раз) | | | Броски с точек  (из 20 раз) | | |
| о | в | д | о | в | д | о | в | д | о | в | д | о | в | д | о | в | д | о | в | д | о | в | д |
| 10 лет  юноши | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 156 | 44-155 | 143-135 | 33 | 27-33 | 26-22 | 9,9 | 10,0-10,4 | 10,5-11,0 | 10,6 | 10,7-11,1 | 11,2-11,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| дев | 4,1 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 | 148 | 133-147 | 132-120 | 33 | 27-32 | 26-21 | 10,7 | 10,8-11,5 | 11,6-12,3 | 11,0 | 11,1-11,6 | 11,7-12,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 лет юноши | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 163 | 155-162 | 154-145 | 38 | 43-37 | 32-28 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 9,7 | 9,8-10,3 | 10,4-10,9 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| дев | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 | 155 | 140-154 | 139-129 | 36 | 31-35 | 30-26 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 | 10,5 | 10,6-11,0 | 11,1-11,5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 12 лет  юноши | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 179 | 165-178 | 164-155 | 41 | 35-40 | 34-30 | 9,3 | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 | 9,5 | 9,6-10,1 | 10,2-10,6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | - | - | - | - |
| дев | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 | 174 | 159-173 | 158-139 | 41 | 35-40 | 34-29 | 9,7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 | 10,4 | 10,5-11,0 | 11,1-11,5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |

**Основной показатель работы** – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

# Контрольные тесты (требования к учащимся)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. ту-- да и обратно (сек.) | 6 - й | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 7 - й | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8 - й | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 9 - й | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х 10 м. с веде –  нием мяча (сек) | 6 - й | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 7 - й | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8 - й | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 9 - й | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок  (из 10 бросков) | 6 - й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 - й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 8 - й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 - й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 6 - й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 - й | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 8 - й | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| 9 - й | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | Броски мяча в стену с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз) | 6 - й | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 - й | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 8 - й | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 - й | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

**Режим проведения занятий** – 1 раз в неделю по 2 академических часа (Примечание: продолжительность занятий может определяться их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её). На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Для учёта занятий необходимо вести журнал(ведётся учёт посещаемости занятий, учёт прохождения учебно-тематического плана).

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь:**

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта (в наличии 1 комплект).
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки (в наличии 2 штуки).
3. Стойки для обводки – 6 штук (в наличии 6 штук).
4. Гимнастическая стенка (в наличии).
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки (в наличии 4 штуки).
6. Гимнастические маты (в наличии).
7. Мячи баскетбольные – 40 штук (в наличии 10 штук).
8. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.

# Содержание программы по темам

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

**Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

**Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу.** Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на работоспособность.

**Правила игры в баскетбол**. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. **Правила соревнований, их организация и проведение.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

*Практические занятия.* Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

**Основы техники и тактики баскетбола**. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

*Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом*. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с из- менением направления движения с обводкой препятствий. *Техника защиты. Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия:* выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступание. *Командные действия.* Личная система защиты.

**Стритбол** («уличный» баскетбол, правила игры). Учебно-тренировочные игры.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

**Контрольные испытания**. Сдача нормативов по специальной подготовке.

**Посещение соревнований.** Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Выполнение проектов** (на выбор): «Описание запомнившихся соревнований», «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период» (небольшое сочинение, объём до 70 слов/ план организации соревнований).

**Календарно- тематическое планирование кружка «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип**  **подго- товки** | **Дата** |
| 1. |  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления  здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП |  |
| 2. |  | История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. |  |
| 3. |  | Техника передвижения приставными  шагами. | Техн. |  |
| 4. |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. |  |
| 5. |  | Техника передвижения при нападении | Техн. |  |
| 6. |  | Способы ловли мяча. | Техн. |  |
| 7. |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор. Техн. |  |
| 8. |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. |  |
| 9. |  | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Теор.  СФП |  |
| 10. |  | Взаимодействие трех игроков  «треугольник». | Такт |  |
| 11. |  | Техника ведения мяча. | Техн. |  |
| 12. |  | Ведение мяча с переводом на другую  руку. | Техн. |  |
| 13. |  | Взаимодействие двух игроков «передай  мяч и выходи». | Такт. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в  зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |
| 15. |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. |  |
| 16. |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. |  |
| 17. |  | Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |
| 18. |  | Контрольные испытания. | Контр. |  |
| 19. |  | Командные действия в нападении. | Такт. |  |
| 20. |  | Ведение мяча с изменением скорости  передвижения. | Техн. |  |
| 21. |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП |  |
| 22. |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в  зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |
| 23. |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | Техн.  СФП |  |
| 24. |  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.  ОФП | Теор.  ОФП |  |
| 25. |  | Командные действия в нападении. | Такт. |  |
| 26. |  | Выбор места по отношению к  нападающему с мячом. | Такт. |  |
| 27. |  | Противодействие выходу на свободное  место для получения мяча. | Такт. |  |
| 28. |  | Применение изученных способов ловли, | Такт. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | передач, ведения, бросков мяча в  зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 29. |  | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе  тренировки | Теор. |  |
| 30. |  | Индивидуальные действия при  нападении. | Такт. |  |
| 31. |  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Теор.  СФП |  |
| 32. |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. |  |
| 33. |  | Выбор способа передачи в зависимости  от расстояния. | Такт. |  |
| 34. |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |
| 35. |  | Взаимодействие двух игроков  «подстраховка». | Такт. |  |
| 36. |  | Методы спортивной тренировки. ОФП. | Теор.  ОФП |  |
| 37. |  | Совершенствование техники передачи  мяча. | Техн. |  |
| 38. |  | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. |  |
| 39. |  | Совершенствование техники передачи  мяча. | Техн. |  |
| 40. |  | Техническая подготовка юного  спортсмена. | Теор. |  |
| 41. |  | Тактика защиты. | Такт. |  |
| 42. |  | Стойка защитника с выставленной ногой  вперед. | Техн. |  |
| 43. |  | Совершенствование техники ведения,  ловли и передачи мяча. | Техн. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| 44. |  | Действия одного защитника против двух  нападающих. | Такт. |  |
| 45. |  | Многократное выполнение технических  приемов и тактических действий. | Интегр. |  |
| 46. |  | Ведение мяча с изменением направления  с обводкой препятствия. | Техн. |  |
| 47. |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в  зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |
| 48. |  | Совершенствование техники ведения,  ловли и передачи мяча. | Техн. |  |
| 49. |  | Взаимодействие двух игроков  «подстраховка». | Такт. |  |
| 50. |  | Выбор места по отношению к  нападающему с мячом. | Такт. |  |
| 51. |  | Переключение от действий в нападении к  действиям в защите. | Такт. |  |
| 52. |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |
| 53. |  | Защитные стойки. | Техн. |  |
| 54. |  | Защитные передвижения. | Техн. |  |
| 55. |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий  и расположения нападающих. | Такт |  |
| 56. |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от  местонахождения мяча. | Такт. |  |
| 57. |  | Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к  изучению технических приемов. | Интегр. |  |
| 58. |  | Ведение мяча с изменением высоты | Техн. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | отскока. |  |  |
| 59. |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |
| 60. |  | Организация командных действий. | Такт. |  |
| 61. |  | Бросок мяча одной рукой сверху. | Техн. |  |
| 62. |  | Передвижения в защитной стойке назад,  вперед и в сторону. | Техн. |  |
| 63. |  | Техника овладения мячом. | Техн. |  |
| 64. |  | Техника броска мяча одной рукой от  плеча. | Техн. |  |
| 65. |  | Совершенствование техники ведения  мяча. | Техн. |  |
| 66. |  | Контрольные испытания. СФП | Интегр. |  |
| 67. |  | Многократное выполнение технических  приемов и тактических действий. | Интегр. |  |
| 68. |  | Учебная игра. | Интегр. |  |

# Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

# Список литературы для учителя

1. 1. Баскетбол. циализированных Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и спедетско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.Л. Водянниковой, В.В. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: Просвещение, 2014
3. ​
4. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. - М.: ФиС. 1962.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
6. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982.
7. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964.
8. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
9. Зельдович Т.. Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС. - 1964.
10. Зинин A.M. Детский баскетбол. -М.: ФиС. - 1964.
11. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: 1988.
12. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС. - 1977.
14. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС. - 1984.
15. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка.— М. : Издательский центр «Академия», 2013.
16. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. - 1953.
17. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 1980.
18. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: ФиС. - 1987.
19. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Л.: 1975.
20. Яхонтов Е.Р., Генкин ЗА. Баскетбол. М.: ФиС. - 1978.