

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Костромской области
«Дворец творчества»



Принята педагогическим советом.
Протокол № 1 от
«03» сентября 2018 года

«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ № 1»
Пашканова Н.А.

Приказ № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ года



«Утверждаю»
Директор ГБУ «Дворец творчества»
Иноземцева С. П.

Приказ № 236 от
« 09 » _____ 20 18 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Баскетбол+»

секции «Баскетбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 14-17 лет

Срок реализации программы – 3 года, 612 часов

Автор-составитель:

Иноземцев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования

Кострома, 2018

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Костромской области
«Дворец творчества»



Принята
педагогическим советом.
Протокол № 1 от
«03» сентября 2018 года

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Дворец творчества»
_____ Иноземцева С. П.
Приказ № ____ от
«____» _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Баскетбол+»

секции «Баскетбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 14-17 лет
Срок реализации программы – 3 года, 612 часов
Автор-составитель:
Иноземцев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования

Кострома, 2018

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол +» - программа физкультурно-спортивной направленности, углубленного уровня освоения.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Программа разработана на основе и в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г.;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации в 2015 году;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);

- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Костромской области «Дворец творчества» (далее – Учреждение).

Актуальность разработки программы «Баскетбол +» углубленного уровня освоения обусловлено тем, что в системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Кроме того, баскетбол – одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость,

смелость, решительность, честность, уверенность в себе, патриотизм и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В учреждении реализуется программа «Баскетбол» базового уровня освоения. Программа «Баскетбол +» позволяет закрепить достигнутые результаты вышеназванной программы и повысить уровень спортивного мастерства обучающихся.

Отличительными особенностями программы являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа составлена с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

Организация образовательного процесса.

Участники программы – обучающиеся 14-17 лет, владеющие спортивными навыками игры в баскетбол на базовом уровне и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Срок освоения программы – 3 года, 612 часов за весь период обучения. Количество часов в год составляет 204 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа, либо два раза в неделю по три часа. Таким образом, в неделю занятия проводятся 6 часов. Академический час равен 45 минутам.

Форма объединения – секция, форма характерная для всех объединений физкультурно-спортивной направленности.

Форма обучения – очная.

Формы обучения и виды занятий

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия, виды занятий
1	Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах
5	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая

Планируемые результаты программы.

Обучающиеся:

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат повышенную физическую подготовку;
- упражнения СФП;
- ознакомятся с новыми технико-тактической подготовки;
- обучатся быстрой игровой ориентации в баскетболе, в том числе с комбинации;
- улучшат общее внимание, дисциплину, продолжают, занимается здоровым образом жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся передавать усиленно мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся выполнять броски в корзину одной рукой от головы: в прыжке, с прыжка с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- будут уметь качественно выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь качественно выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча и от головы.

2. Учебный план

1 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	1		1	Зачет
2	Общая физическая подготовка	2	60	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	4	54	58	
4	Техническая подготовка	3	46	49	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	3	31	34	
	Всего часов	13	191	204	

2 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	1	0	1	Зачет
2	Общая физическая подготовка	2	60	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов повышенного мастерства
3	Специальная подготовка	4	54	58	
4	Техническая подготовка	3	46	49	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	3	31	34	
	Всего часов	13	191	204	

3 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	1	0	1	Зачет
2	Общая физическая подготовка	2	60	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов повышенного мастерства
3	Специальная подготовка	4	54	58	
4	Техническая подготовка	3	46	49	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	3	31	34	
	Всего часов	13	191	204	

3. Содержание программы

1. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры.- 1час

Теория: Новые правила баскетбола. ПП и ТБ Правила игры. Зачет

2. Общая физическая подготовка – 62 часа

Теория: объяснение выполнения упражнений

Практика:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 58 часов

Теория: объяснение выполнения упражнений

Практика:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 49 часов

Теория: объяснение выполнения упражнений

Практика:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Обучение новым приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с изменениями правил 2018г баскетбола.

5. Тактическая подготовка – 34 часа

Теория: объяснение выполнения упражнений

Практика:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система «прессинг» защиты
- Система личной защиты.

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами.
- Итоговые контрольные игры.

4. Формы аттестации

№	Тема программы	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Новые правила баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	Зачет
2	Общая физическая подготовка	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

5. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы,	Зачет
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, мастер-классы.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, мастер-классы от профессиональных игроков.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, просмотр профессиональных матчей. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
5	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Методы, используемые при реализации программы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом повышенного мастерства. К повышенным методам относятся следующие формы работы: объяснение, рассказ, замечание, мастер-классы, примечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся новых навыков игры..

Общая направленность подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к повышенным приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Дидактические материалы:

- Современные правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (флешки и диски).

6. Список источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)

2. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм

3. Баскетбол: профессиональная азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001

4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984

5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997

6. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75

7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.

8. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн

9. Правила игры «Новый баскетбол». А.К. Лоджеман. – 2018г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2009г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2010г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2008г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2010г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2010г.

7. Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	17	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Введение. История возникновения баскетбола	СОШ №1
2	Сентябрь	21	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Правила техники безопасности. Водная тренировка	СОШ №1
3	Сентябрь	23	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Баскетбольная стойка, передача мяча	СОШ №1
4	Сентябрь	24	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Ловля двумя руками, остановка в два шага	СОШ №1
5	Сентябрь	28	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Ловля двумя руками (на месте - шагом - бегом). Передача мяча от груди	СОШ №1
6	Сентябрь	30	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Ловля и передача в парах и в движении	СОШ №1
7	Октябрь	1	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Бросок одной от плеча с места	СОШ №1
8	Октябрь	5	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Защитная стойка. Ведение - остановка	СОШ №1
9	Октябрь	7	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Остановка в два шага. Сочетание	СОШ №1
10	Октябрь	8	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение - остановка, броски по кольцу	СОШ №1

11	Октябрь	12	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебная игра в 1 корзину. Ведение - остановка	СОШ №1
12	Октябрь	14	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	СОШ №1
13	Октябрь	15	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	ОФП	СОШ №1
14	Октябрь	19	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	СОШ №1
15	Октябрь	21	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Бросок мяча после ловли и ведения	СОШ №1
16	Октябрь	22	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2)	СОШ №1
17	Октябрь	26	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Подвижные игры с мячом	СОШ №1
18	Октябрь	28	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3)	СОШ №1
19	Октябрь	29	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Тактика свободного нападения	СОШ №1
20	Ноябрь	2	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди	СОШ №1
21	Ноябрь	9	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди	СОШ №1
22	Ноябрь	11	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге	СОШ №1

23	Ноябрь	12	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	СОШ №1
24	Ноябрь	16	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Нападение через заслон	СОШ №1
25	Ноябрь	18	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	СОШ №1
26	Ноябрь	19	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов	СОШ №1
27	Ноябрь	23	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Совершенствование точности бросков	СОШ №1
28	Ноябрь	25	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Специально прыжковые упражнения	СОШ №1
29	Ноябрь	26	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Специально беговые упражнения	СОШ №1
30	Ноябрь	30	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Парно и групповые упражнения	СОШ №1
31	Декабрь	2	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Акробатические упражнения	СОШ №1
32	Декабрь	3	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Подвижные игры	СОШ №1
33	Декабрь	7	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений	СОШ №1
34	Декабрь	9	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным	СОШ №1

						сопротивлением защитника	
35	Декабрь	10	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	СОШ №1
36	Декабрь	14	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	СОШ №1
37	Декабрь	16	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	СОШ №1
38	Декабрь	17	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Комбинация из элементов: ловля, передача, ведение, бросок	СОШ №1
39	Декабрь	21	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Эстафеты с мячом	СОШ №1
40	Декабрь	23	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Нападение быстрым прорывом (5:2)	СОШ №1
41	Декабрь	24	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	СОШ №1
42	Декабрь	28	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	СОШ №1
43	Декабрь	30	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	СОШ №1
44	Январь	11	17.20 – 18.05	Групповая	2	Игра по правилам баскетбола	СОШ №1

			18.15 – 19.00				
45	Январь	13	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Учебно- тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	СОШ №1
46	Январь	14	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно- тренировочная игра. Круговая тренировка	СОШ №1
47	Январь	18	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Контрольные испытания	СОШ №1
48	Январь	20	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	СОШ №1
49	Январь	21	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления	СОШ №1
50	Январь	25	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке	СОШ №1
51	Январь	27	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	СОШ №1
52	Январь	28	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Совершенствование техники передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением	СОШ №1

						направления	
53	Февраль	1	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра	СОШ №1
54	Февраль	3	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	СОШ №1
55	Февраль	4	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	СОШ №1
56	Февраль	8	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	СОШ №1
57	Февраль	10	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Действия одного защитника против двух нападающих	СОШ №1
58	Февраль	11	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	СОШ №1
59	Февраль	15	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	СОШ №1
60	Февраль	17	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1
61	Февраль	18	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	ОФП	СОШ №1
62	Февраль	22	17.20 – 18.05 18.15 –	Групповая	2	Тактика защиты. Командные действия в	СОШ №1

			19.00			нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	
63	Февраль	24	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1
64	Февраль	25	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке	СОШ №1
65	Март	1	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	СОШ №1
66	Март	3	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	СОШ №1
67	Март	4	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	СОШ №1
68	Март	10	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1
69	Март	11	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Действия одного защитника против двух нападающих	СОШ №1
70	Март	15	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка	СОШ №1

						спортсмена	
71	Март	17	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	СОШ №1
72	Март	18	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра	СОШ №1
73	Март	22	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1
74	Март	24	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Тактическая подготовка юного спортсмена	СОШ №1
75	Март	25	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	СОШ №1
76	Март	29	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	СОШ №1
77	Март	31	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока	СОШ №1
78	Апрель	1	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Действия одного защитника против двух нападающих	СОШ №1
79	Апрель	5	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка.	СОШ №1
80	Апрель	7	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	ОФП	СОШ №1

81	Апрель	8	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Правила соревнований. Судейство соревнований.	СОШ №1
82	Апрель	12	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Организация командных действий	СОШ №1
83	Апрель	14	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1
84	Апрель	15	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	СОШ №1
85	Апрель	19	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра	СОШ №1
86	Апрель	21	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	СОШ №1
87	Апрель	22	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Техника овладения мячом	СОШ №1
88	Апрель	26	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Совершенствование техники ведения мяча	СОШ №1
89	Апрель	28	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	СОШ №1
90	Апрель	29	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	СОШ №1
91	Май	5	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Организация командных действий по принципу выбора	СОШ №1

						свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	
92	Май	6	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча	СОШ №1
93	Май	10	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом	СОШ №1
94	Май	12	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	СОШ №1
95	Май	13	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Действия одного защитника против двух нападающих	СОШ №1
96	Май	17	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	СОШ №1
97	Май	19	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях	СОШ №1
98	Май	20	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	СОШ №1
99	Май	24	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	СОШ №1
100	Май	26	13.20 – 14.05 14.15 – 15.00	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	СОШ №1

101	Май	27	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Учебная игра по правилам баскетбола	СОШ №1
102	Май	31	17.20 – 18.05 18.15 – 19.00	Групповая	2	Подведение итогов года	СОШ №1
					204		

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по баскетболу (средняя школа)

Кл./ упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D – 30 см S – 2 м	
	м	д	м	д	м	д
5	8	6	5	4	11	10
	5	4	2	2	10	7
	3	2	1	1	8	5
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11
	6	4	2	1	11	9
9	13	10	6	5	17	13
	11	8	5	4	14	12
	8	6	3	2	12	10
10	15	12	7	6	18	14
	12	9	5	4	15	13
	9	7	3	2	13	11
11	15	13	7	6	18	16
	13	11	6	5	16	15
	11	9	4	3	15	13