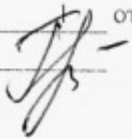


Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325 Фрунзенского района Санкт-
Петербурга

протокол № _____ от _____ 30 августа 2018
_____ от _____ Н.Г. Голубева



УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе № 325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

от _____ 31 августа 2018 _____ № 234
Директор школы _____



О.Б. Рогозина

Рабочая программа
«Баскетбол»

Возраст обучения: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Педагог дополнительного образования
ГБОУ школы №325
Жигульская В.Ю.

Личная подпись _____
от « 01 » сентября 2018 г.

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-18 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 2 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза по 1 часу час в неделю, 72 часа в год

Формы организации занятий:

- командная, малыми группами.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся будут :

- Знать основы знаний о здоровом образе жизни.
- Знать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Знать правила игры в баскетбол.
- Знать тактические приемы в баскетболе.
- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Стремиться к здоровому образу жизни.
- Иметь общую и специальную выносливость.
- Умение работать и жить в коллективе.
- Ощущать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы оценивания результатов:

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

Формы подведения итогов:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе.

способы фиксации результативности:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методы:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение нового материала)
- наглядные (просмотр иллюстраций, журналов, видеофильмов)
- практические (выполнение заданий)

Учебно-тематический план 1-2 года обучения
2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	0,5	9,5	10
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	9,5	10
5	Тактическая подготовка	0,5	14,5	15
6	Игровая подготовка	0,5	14,5	15
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	72

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	0,5	9,5	10
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	9,5	10
5	Тактическая подготовка	0,5	9,5	10
6	Игровая подготовка	0,5	14,5	20
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	72

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения	Примерные сроки выполнения
1	ТБ, Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча	Просмотр видеороликов	Текущий	Занимающийся будет знать историю баскетбола, правила игры, технические действия игры	03.09.2016
2	Учебная игра	Ведение мяча из различных положений.	Текущий	Занимающийся будет уметь практическими действиями передачи мяча	07.09.2016
3	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия игры баскетбол	10.09.2016
4		Броски мяча. Броски на 2 шага. Ведение с изменением направления	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо на 2 шага	14.09.2016
5	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра	Ведение мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять после передачи	17.09.2016
6		Техническое мастерство. Бросок мяча после передачи	Текущий		21.09.2016
7	Ведение с изменением направления Тактика (2*1, 3*2) Учебная игра	Изучение тактики игры	Текущий	Занимающийся будет уметь изменять направления при ведении мяча. Знать тактику игры	24.09.2016
8		Игра в баскетбол	Текущий		28.09.2016
9	Обучение финтам Тактика специальные упражнения. Учебная игра	Дриблинг	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры. Уметь выполнять финты в игре	01.10.2016
10			Текущий		05.10.2016
11	Совершенствование финтов		Текущий		08.10.2016

	Тактика 2*1, 3*2 Ведение с изменением направления Учебная игра	Тактика игры 2*1, 3*2)		Занимающийся будет знать тактику игры 2*1 и 3*2	
12			Текущий		12.10.2016
13	Ведение с изменением направления Тактика 1*1, 2*1, 3*2. Учебная игра	Тактика игры 1*1, 2*1, 3*2	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры 1*1	15.10.2016
14			Текущий		19.10.2016
15	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика специальные упражнения. Учебная игра	Передачи мяча в движении	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча в движении	22.10.2016
16			Текущий		26.10.2016
17	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра	Броски мяча на 2 шага	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски мча на 2 шага	29.10.2016
18			Текущий		09.11.2016
19	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра	Бросок мяча в кольцо на 2 шага после передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски на 2 шага после передачи	12.11.2016
20			Текущий		16.11.2016
21	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра	Штрафные броски	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять штрафные броски	19.11.2016
22			Текущий		23.11.2016
23	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра	Броски мяча со средней линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски со средней линии	26.11.2016
23			Текущий		30.11.2016
25	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра	Тактика игры	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игру 2*1, 3*2	03.12.2016
26			Текущий		07.12.2016
27	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра	Ведение, остановки, передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять остановки, передачи, ведение	10.12.2016
28			Текущий		14.12.2016
29	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная	Броски в кольцо	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо	14.12.2016
30			Текущий		17.12.2016

	игра.				
31	Ведение. Штрафной бросок.	Штрафные броски.	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять быстрый отрыв, броски в кольцо из неудобных положений	21.12.2016
32	Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра	Быстрый отрыв	Текущий		24.12.2016
33	Ведение. Обучение заслонам.	Заслон, Броски в кольцо	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслон, бросок и в кольцо, быстрый отрыв	14.01.2017
34	Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра		Текущий		18.01.2017
35	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра	Заслон, игра	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслон	21.01.2017
36			Текущий		25.01.2017
37	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Тактика нападения и защиты	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке и в защите	28.01.2017
38			Текущий		01.02.2017
39	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	Броски. ОФП	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо на разных дистанциях	04.02.2017
40			Текущий		08.02.2017
41	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	Передачи мяча в различных вариациях	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи из различных игровых маневров	11.02.2017
42			Текущий		15.02.2017
43	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра	Тактика игры 3*2 2*1	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры 3*2 и 2*1	18.02.2017
44			Текущий		22.02.2017
45	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет уметь самостоятельно принимать правильные решения во время игровых действий	25.02.2017
46			Текущий		01.03.2017
47	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	Броски мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски мяча на 2 шага	04.03.2017
48			Текущий		08.03.2017

49	Ведение с изменением направления. Совершенствование. Атака 2*1, 3*2. Учебная игра	Атака кольца 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке 2*1 и 3*2	15.03.2017
50	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2*1 и 3*2 Учебная игра. Заслоны, Броски в кольцо на 2 шага в прыжке и с места.	Атака кольца 2*1 и 3*2. Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке 2*1 и 3*2	18.03.2017
51			Текущий		22.03.2017
52	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага и в прыжке, с места. Учебная игра. Заслон, совершенствование финтов.	Заслоны, Броски, Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслоны, броски в кольцо на 2 шага, в прыжке и с места	05.04.2017
53			Текущий		08.04.2017
54	Ведение с изменением направления. Заслоны, финты, учебная игра. Организация быстрого отрыва Броски в кольцо	Ведение мяча, заслоны, дриблинг, Броски	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять финты, броски мяча в различных вариантах, заслоны и быстрые отрывы	12.04.2017
55			Текущий		15.04.2017
56	Ведение с изменением направления, Финты, организация быстрого отрыва, броски в кольцо, передачи мяча. Тактика игры в атаке. Учебная игра	Быстрый отрыв, броски мяча, тактика игры в атаке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке, уметь выполнять броски в различных вариациях, уметь выполнять быстрый отрыв	19.04.2017
57			Текущий		22.04.2017
58	Ведение. Передача мяча. Тактика игры в нападении. Учебная	Тактика игры в атаке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке, выполнять игровые комбинации в учебной	26.04.2017
59			Текущий		29.04.2017

				игре	
60	Ведение, Передача мяча.	Атака 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет УМЕТЬ и ЗНАТЬ тактику игры в нападении	03.05.2017
61	Тактика игры в нападении. Учебная игра. Атака 2*1, 3*2		Текущий		06.05.2017
62	Атака 2*1 и 3*3. Ведение.	Нападение 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять атакующие действия 2*1 и 3*2	10.05.2017
63	Тактика игры в 3*2 и 2*1. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная				Текущий
64	Ведение мяча передачи.	Тактика игры в защите, заслоны, финты	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в защите, уметь выполнять заслоны и финты	17.05.2017
65	Тактика игры в защите. Учебная игра. Заслоны, финты.				Текущий
66	Ведение мяча. Тактика игры в защите. Заслоны, финты. Учебная игра. Перемещения в парах. Учебная игра	Тактика игры в защите, перемещения, броски	Текущий	Занимающийся будет уметь и знать тактику игры в защите, броски в кольцо различных вариантов	24.05.2017
67					Текущий
68	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра .	Перемещения игрока по площадке, защитные действия	Текущий	Занимающийся будет уметь и знать тактику игры в защите, уметь передвигать по площадке, принимать оптимальные решения в игровых ситуациях	31.05.2017
69	Нормативы ОФП	Сдача нормативов ОФП	Контрольный		
70	Нормативы технической подготовки	Сдача технического мастерства	Контрольный		
71	Игра по правилам	Игра в баскетбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия игры в баскетбол, уметь принимать правильные решения	
72			Текущий		

во время игры

Методическое обеспечение образовательной программы 1 и 2 года обучения

№	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	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	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.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	

4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая 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	

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка– 2 часа

Теория:

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов.

2. Общая физическая подготовка -10 часов

Теория – 0,5 часа

- Правила выполнения упражнений по ОФП.

Практика – 9,5 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Показ упражнений педагогом.

Практика – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Показ упражнений
- Объяснение новых технических элементов

Практика – 9,5 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

5. Тактическая подготовка– 15 часов**Теория** – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Наглядный показ педагогом

Практика – 14,5 часов**Нападение**

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.

6. Игровая подготовка– 15 часов**Теория** – 0,5 часа

- Просмотр фильмов профессиональных команд.
- Рассказ о тактике и технике в баскетболе.

Практика – 14,5 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций в баскетболе.

- Предигровые беседы.

Практика – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения, обучающиеся будут:

- знать о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- использовать разнообразную игровую практику;
- ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ловить мяч одной рукой в движении;
- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- выполнять передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой в прыжке;
- бросать в корзину двумя руками (добивание);
- планировать и контролировать спортивную подготовку.
- владеть технико-тактической подготовкой.
- владеть психологической подготовкой.
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- выполнять “наведение” в нападающих действиях.
- выполнять “скрестный выход” в командных нападающих действиях.

- использовать “групповой отбор” в защитных командных действиях.
- выполнять “проскальзывание” в защитных действиях.
- использовать “скрестный выход” в защитных командных действиях.
- заполнять протокол игры.
- оказывать первую помощь при легких травмах.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

Теория:

- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов.

2. Общая физическая подготовка - 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Рассказ о правилах подвижных игр.

Практика – 9,5 часов

- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Показ упражнений педагогом.

Практика – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками,

поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Показ упражнений на обучающихся.
- Объяснение новых технических элементов

Практика – 9,5 часов

- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Наглядный показ педагогом

Практика – 9,5 часов

Нападение

- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка– 20 часов

Теория– 0,5 часа

- Освоение инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельной работы учащихся.

Практика – 14,5 часов

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций в баскетболе.
- Предигровые беседы.

Практика – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения, обучающиеся будут:

- Ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Обводить соперника с изменением скорости.
- Перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Использовать систему “быстрого прорыва”.
- Использовать “малую восьмерку”.

- Действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

- Перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Материально- техническое обеспечение:

- зал

- мячи на каждого обучающегося

- маты

- форма на каждого обучающегося

Список литературы:

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.