

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 73г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»

Л.Е. ШЕВЧУК
«__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 12-18 лет

Срок реализации программы 3года

Автор-составитель программы
Капралов Дмитрий Александрович
Педагог дополнительного образования

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа составлена на основе:

– «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов», авторами -составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2019г.

– Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273 -ФЗ;

– Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

– Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

– Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

– ФГОС основного общего образования;

– Порядка организации и осуществления по дополнительным общеобразовательным программам от 09.11.2018, № 196;

– Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

– Распоряжение Правительства РФ ,Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. N 678-р

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – Баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Адресат программы, объем и сроки выполнения программы.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 12 до 18 лет, программа рассчитана на 3 года обучения, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки согласно устава учреждения 10–15 человек. Количество занимающихся 10-15 человек. Количество часов в неделю в спортивно-оздоровительных группах 6,5 часа. Продолжительность занятия (2 академических часа - 90 мин.).

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной учебной группе в течение одного или двух лет.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Всестороннее физическое развитие посредством игры в баскетбол, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

Образовательные (предметные):

- ознакомить обучающихся с правилами игры и техническими приёмами;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений в игре;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Формы проведения занятий: практическое занятие, теоретическое занятие, товарищеские матчи, соревновательная деятельность

1.3 Содержание программы.

Учебный план:

Направление программы	Название программы	Количество часов				Всего за год
		первый год обучения	второй год обучения	третий год обучения	год	
Физкультурно-спортивное	баскетбол	за учебный год:				
		250	250	250	250	
		продолжительность занятий				
		2	2	2	2	

Первый год обучения

Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические	Практические	

Теория	10	10		Текущий
Специальная техническая подготовка	108		108	Текущий
Специальная тактическая подготовка	58		58	Текущий
ОФП	36		36	Текущий
Соревнования	38		38	Текущий
Итого	250	10	240	

Группа первого года обучения

Теория (10 часов).

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (108 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение 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.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (58 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка(36 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

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 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (38 часов).

Принять участие в соревнованиях.

Группа второго года обучения

Теория (16 часов).

Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (110 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение 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 в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (80 часов).

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двухсторонняя игра.

Общefизическая подготовка (60 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменениями скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (67 часов).

Принять участие в соревнованиях.

Группа третьего года обучения

Теория (12 часов).

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (30 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 часов)

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (20 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же что и во 2-й год обучения.

Соревнования (20 часов).

Принять участие в соревнованиях.

Формула расчёта годового количества часов: количество часов в неделю умножается на продолжительность учебного года, которая составляет 37 недель.

Материал программы дается в пяти разделах: теория; общая и специально физическая подготовка; техническая и тактическая подготовки; игры.

I. ТЕОРИЯ

Основы истории развития баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Жесты судей на соревнованиях.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
2. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.
3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.
4. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).
5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
7. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
8. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в

равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

9. Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-баскетбол

10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

11. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени.

12. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым

сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

13. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

14. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с

попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

2. Владения мячом. Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя

руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча

из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

3. Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты

2.1. Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

2.2. Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»). Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча –«двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца. Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты. Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

1.4 Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Патриотическое воспитание

1. 1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

1. 2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2. Духовно – нравственное воспитание

2.1. готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

3.1. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

3.2. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- 3.3. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 3.4. готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- 3.5. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 3.6. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 3.7. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- 3.8. готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

4. Экологическое воспитание

- 4.1. готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

5. Ценности научного познания

- 5.1. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 5.2. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 5.3. формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Предметные результаты освоения программы:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения программы:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 3 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Информационное обеспечение

Для теоретических занятий необходимо следующее оборудование:

1. Компьютер с доступом в интернет;
2. Проектор;
3. Методические материалы (метод. материалы официального сайта всероссийской федерации баскетбола [www. basket. ru](http://www.basket.ru), методический комплект <Баскетбол.- М.: Спорт, 2015.- 88с.>);
4. Справочная литература.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования – Капралов Дмитрий Александрович

2.3-2.4 Формы аттестации, отслеживания и фиксации результатов (оценочные материалы)

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с 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-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с 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-й год обучения

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

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
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 технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
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 технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
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

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

2.5 Методические материалы

особенности организации образовательного процесса – (с возможностью дистанционного обучения).

методы обучения

Репродуктивные: рассказ, объяснительно-иллюстративный, практическая работа.

формы организации образовательного процесса: команды, в парах, индивидуальная; учебное (учебно-тренировочное) занятие.

формы организации учебного занятия–учебно-тренировочное занятие, экскурсия, культурно-досуговое мероприятие и т.п.

педагогические технологии личностно-ориентированные, сотрудничества, игровые, алгоритм учебного занятия:

№	Наименование	время
1	Разминка	15
2	Основная тема занятия	60
3	Подведение итогов	10

2.6 Библиографический список

Описание книги одного автора:

- Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.— М.: ФиС, 2001
- Ю.Д. Железняк. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией— М., 1984
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. (серия «Спорт»)
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1.М., 2002.
- Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - М: ФиС,75
- Д.И. Нестеровский. Методическое пособие Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
- Гомельский А. Я. Тактика баскетбола.- М: ФиС,67
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. -М: ФиС,67

Описание книги двух и более авторов

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2019
- Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм . Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины.
- Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией– М.: Изд. Центр Академия, 2002
- Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова .Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

Электронный

С сайта basket5x5.ru

Программы для развития мастерства

<https://basket5x5.ru/blog/basketbol/igry/128-perebroska-myachej>

<https://basket5x5.ru/blog/basketbol/pryzhok/153-vyprygivaniya-do-koltsa-s-shaga>

<https://basket5x5.ru/blog/basketbol/rabota-nog/121-ostanovka-shagami>

(дата обращения: 28.09.2022)

**РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА.
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата	Факт	Наименование разделов программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Воспитательный компонент содержания программы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			Теория	История баскетбола	2	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий	1.1, 1.2, 2.1
2			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	8	Изучение нового материала	Стойка игрока. + + 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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8
		Совершенствования				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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8	
		Совершенствования				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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8	

						рукой от плеча с места. Подвижные игры				
						Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, лицом 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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8
3			Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий	1.1, 1.2, 2.1 5.1,5.2,5.3
4			ОФП	Развитие двигательных качеств	8	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 метров	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	3.1-3.8
		Совершенствования				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 метров	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	3.1-3.8	
		Совершенствования				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 метров	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	3.1-3.8	
		Совершенствования				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения с различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	3.1-3.8	
5			Тактическая подготовка	Тактика нападения	6	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенствование	Тактика свободного	Уметь выполнять	Текущий	5.1,5.2.

						вания	нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	тактические действия		3.1-3.8
						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
6			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	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. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
		Совершенство вания				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. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	
		Совершенство вания				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	

						отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол				
					Совершенство вания	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. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	
					Совершенство вания	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. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	
7			ОФП	Развитие двигательных качеств	8	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

						с места и в движении				
						Совершенство вания	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
8			Тактическая подготовка	Тактика нападения	8	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
9			Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий	1.1,1.2,2.1 5.1,5.2,5.3
10			Тактическая подготовка	Техника передвижен	14	Изучение нового	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с	Уметь выполнять технические	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

			ий, ведения, передач, бросков	материала	изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	приемы		
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
				Совершенство вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
				Изучение нового материала	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

							движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол			
11			ОФП	Развитие двигательных качеств	8	Изучение нового материала	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенствования	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
12			Тактическая подготовка	Тактика нападения	12	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
13			Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий	1.1,1.2 ,2.1,
14			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	34	Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
		Совершенство вания				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	
		Совершенство вания				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8	

						бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол				
						Совершенство вания	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Изучение нового материала	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

						сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол			
						Совершенство вания Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Изучение нового материала Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Совершенство вания Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8
						Изучение нового Сочетание приемов: ведение-передача-бросок	Уметь выполнять технические	Текущий	5.1,5.2. 3.1-3.8

						материала	в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	приемы		
						Совершенствования	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	5.1,5.2.3.1-3.8
15			Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	38	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре		1.1,1.2,2.1,5.1,5.2,5.3
						Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре		1.1,1.2,2.1,5.1,5.2,5.3
						Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре		1.1,1.2,2.1,5.1,5.2,5.3
						Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре		1.1,1.2,2.1,5.1,5.2,5.3
						Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре		1.1,1.2,2.1,5.1,5.2,5.3
16			Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий	1.1,1.2,2.1
17			ОФП	Развитие двигательных качеств	8	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставкой	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

						подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры				
					Совершенство вания	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.	
					Совершенство вания	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.	
18			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	28	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

						снизу в движении. Учебная игра			
					Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Изучение нового материала	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

						движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра			
					Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Изучение нового материала	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

						передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра				
					Совершенство вания	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.	
19			Тактическая подготовка	Тактика защиты	8	Изучение нового материала	Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Изучение нового материала	Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
20			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	28	Изучение нового материала	Ловля и передача в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство	Ловля и передача в парах,	Уметь выполнять	Текущий	3.1-3.8

					вания	тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	технические приемы		5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Изучение нового материала	Ловля и передача в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

					дистанции. Учебная игра				
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Изучение нового материала	Ловля и передача 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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача 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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
					Совершенство вания	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении с	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

							сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра			
						Совершенство вания	Ловля и передача 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	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
21			Тактическая подготовка	Тактика защиты	10	Изучение нового материала	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.

						игрока				
						Совершенство вания	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий	3.1-3.8 5.1,5.2.
22			ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы	Итоговый	1.1,1.2,2.1, 4.1, 5.1, 5.2, 5.3

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Построение	Средства	ОМУ*
1	2	3
Стойки, перемещения, остановки, повороты		
<p>а) В шеренге</p> <p>б) в шахматном порядке</p> <p>в) в кругу</p> <p>По периметру площадки лицом к центру (интервал 1,5-2 м.)</p>	<p>1. Принять положение стойки баскетболиста по сигналу учителя, обращая внимание на положение туловища, ног и отрыв пяток от площадки.</p> <p>2. То же, но с акцентом на положение рук.</p> <p>3. То же, но обращая внимание на активное движение руками.</p> <p>4. Чередование различных стоек по команде учителя.</p> <p>5. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком: - на счет «раз» - шаг левой ногой влево, «два» - подтянуть правую ногу на такое же расстояние; - то же вправо, движение начинать с правой ноги;</p>	<p>Ступни расставлены на ширину шага и находятся на одной линии или одна выставлена вперед. Пятки приподняты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени полусогнуты, туловище прямое, руки согнуты в локтях. В защитной стойке одноименная выставленной вперед ноге рука направлена вперед-вверх, другая рука в сторону-вниз.</p> <p>Руки должны постоянно двигаться, создавая сопернику помехи.</p> <p>Перемещение выполнять в защитной стойке. Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко. Игрок не подпрыгивает, а как бы скользит или стелется над</p>

<p>По периметру площадки в колонне по одному (дистанция 1,5-2 м.)</p>	<p>- по разметке площадки в спокойном темпе; - на высокой скорости.</p> <p>6. Перемещение приставными шагами вперед (назад) в той же последовательности.</p> <p>7. Перемещения приставными шагами по сигналу учителя.</p> <p>8. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком на максимальной скорости.</p> <p>9. Игра «Смена мест».</p> <p>10. Перемещения приставными шагами в парах.</p>	<p>поверхностью площадки. Не допускать скрещивание или сближение ступней.</p> <p>Первый шаг делается ближайшей к направлению движения ногой. Затем делается шаг такой же длины толчковой ногой.</p> <p>Правая рука в сторону – перемещение влево, левая рука в сторону – перемещение вправо, руки вверх-вперед, вниз-назад.</p> <p>До противоположной боковой линии и обратно.</p> <p>Соревнование между двумя командами. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Один из учащихся перемещается, неожиданно меняя направление, другой зеркально повторяет перемещения партнера.</p>
<p>Лицом друг к другу (дистанция 2 м.)</p>	<p>11. Перемещения в парах: «нападающий» - «защитник».</p> <p>12. Передвижения различными способами.</p> <p>13. Подвижные игры: «Салки», «Коршун и цыплята», «Ловля парами», «Круговая охота».</p>	<p>Нападающие, часто меняя направление бега, стараются оказаться за спиной у защитников и прорваться к противоположной боковой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами, отступают и препятствуют этому.</p> <p>а) Рывок лицом вперед; б) бег спиной вперед; в) перемещение в защитной стойке спиной вперед, выполняя два приставных шага влево, два – вправо и т.д.; г) обычный бег.</p> <p>Сохранять устойчивое положение на полусогнутых ногах, избегать скрещивания ног.</p>

<p>По периметру баскетбольной площадки лицом в центр.</p> <p>По периметру площадки в колонну по одному (дистанция 2 м.)</p>	<p>14. Остановка двумя шагами. И.п. – стойка баскетболиста. На счет «раз» - широкий шаг сзади стоящей ногой вперед, на счет «два» - короткий шаг другой ногой.</p> <p>15. Остановка прыжком. По сигналу учителя – шаг левой (правой) ногой – толчок – остановка прыжком.</p> <p>16. Остановка у центральной линии в углах площадки: - после ходьбы; - после бега.</p> <p>17. Бег в колонне по одному. По сигналу – остановка.</p> <p>18. Повороты на месте вперед (назад).</p> <p>19. Повороты на месте вперед-назад в различных сочетаниях без мяча и с мячом: - произвольно; - по команде учителя.</p> <p>20. Сочетание приемов: бег – остановка – поворот вперед (назад) на сзади стоящей ноге.</p> <p>21. Упражнение в парах.</p> <p>22. Эстафеты: «Пятнашки ногами» в парах.</p>	<p>Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и сгибается, другая нога касается площадки всей ступней, обеспечивая упор.</p> <p>Игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. В безопорном положении, опережая туловище, игрок выносит ноги вперед. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Сохранять равновесие, не наклонять туловище вперед.</p> <p>Использовать звуковой (свисток) и зрительный (поднятие руки) сигналы. При повороте вперед игрок движется грудью по направлению вышагивания. При повороте назад движение выполняется спиной вперед.</p> <p>Пятка опорной ноги приподнята, опорную ногу от площадки не отрывать.</p> <p>Можно проводить соревновательным методом.</p> <p>Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч туловищем и защитить его от соперника, который стремится выбить или запятнать мяч. Затем игроки меняются ролями.</p>
Ловля и передача мяча		
<p>Дистанция 2-3 м.; 4-5 м.</p>	<p>1. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах; - имитация ловли и передачи мяча;</p>	<p>В одной шеренге учащиеся стоят в и.п. для ловли, заранее вытянув руки вперед. В другой шеренге – в и.п. для передачи мяча.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение передачи с наибольшей траекторией; - в быстром темпе; - со сменой положения ног после передачи; - «Кто лучше»; - «Кто быстрее»; - «Кто больше». 2. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением: <ul style="list-style-type: none"> - во встречных колоннах; - в треугольниках. 3. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал – садись», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». 4. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в парах: <ul style="list-style-type: none"> - имитация ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча; - ловля и передача мяча с увеличением дистанции с 2-3 до 5-6 м.; - с чередованием передачи правой и левой рукой; - во встречных колоннах; 	<p>Акцент на амортизационное движение рук при ловле и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу при передаче.</p> <p>Впереди должна находиться то правая, то левая нога. Учитель определяет учащихся, лучше всех выполняющих приемы.</p> <p>Побеждает пара, выполнившая быстрее 10-20 передач.</p> <p>Побеждает пара, выполнившая больше передач за 10, 20, 30 секунд.</p> <p>Постепенно увеличивая дистанцию. Использовать различные способы перемещений: бег вперед, спиной вперед, перемещение приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>После перемещений чередовать остановку прыжком и двумя шагами с поворотами вперед-назад. Повороты выполнять на носке осевой ноги.</p> <p>При определении победителя учитывается быстрота и правильность выполнения передачи.</p> <p>Впереди находится нога, разноименная передающей руке. Выполняя передачу, игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и, энергично выпрямляя руку, захлестывающим движением кисти посылает мяч партнеру.</p> <p>Прыжком, меняя положение ног.</p> <p>С перемещением в конец своей колонны, в конец встречной колонны.</p>
--	--	---

<p>Расстояние между партнерами меняется от 3 до 8 м.</p>	<p>5. Передачи от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте, в парах.</p> <p>6. Подвижные игры: «Кто лучше», «Кто быстрее», « Кто больше», «Снайпер», «Перестрелка».</p> <p>7. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - во встречных колоннах; - в колоннах с последующим передвижением; - поперечные передачи в движении в парах; - передачи выходящему игроку. 	<p>Если партнер находится на расстоянии 3-4 м., выполняется передача двумя руками от груди, если дальше – одной рукой от плеча.</p> <p>Используя разученные способы передач по заданию.</p> <p>Используются встречные передачи в движении (мяч летит навстречу игрокам), поперечные (мяч перемещается поперек направления движения игроков) и поступательно (мяч как бы догоняет убегающего игрока).</p> <p>Игроки одной колонны ловят и передают мяч на месте, игроки другой – в движении.</p> <p>Первый игрок в движении последовательно передает мяч игрокам № 4,5,6, стоящим на месте, и получает от них обратные передачи. Закончив упражнение, он с мячом бежит по боковой линии и встает в конец своей колонны. После 2-3 повторений колонны меняются местами.</p> <p>Использовать не более 4-5 передач. Ловя и передавая мяч в движении, игрок не должен останавливаться, подпрыгивать, допускать «пробежку». Бег должен быть естественным и непринужденным.</p> <p>Направляющий первой колонны передает мяч игроку второй колонны, тот, получив мяч, выполняет откидку игроку, стоящему сзади, и прорывается в направлении третьей колонны; получив обратную передачу, немедленно отдает мяч направляющему третьей колонны. Упражнение продолжается в том же порядке. Можно добавить второй, третий мяч.</p>
Ведение мяча		
<p>Расстояние 8-10 м.</p>	<p>1. Ведение мяча в парах:</p>	<p>Движение в основном осуществлять кистью, а рука в</p>

<p>В колонну по одному, дистанция 2м.</p> <p>В шеренгах, колоннах, по кругу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - низкое ведение мяча на месте (5-6 ударов) и передача одной рукой от плеча партнеру; - ведение с изменением высоты отскока с продвижением вперед, в сторону, возвращение в и.п. и передача мяча партнеру. <p>2. Ведение мяча по периметру баскетбольной площадки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким отскоком, переходя на низкое ведение у центральной линии и в углах площадки (3-4 удара); - изменяя высоту отскока по сигналу учителя. <p>3. Ведение мяча с изменением высоты отскока в шеренгах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приблизившись к игрокам другой шеренги, перейти на низкое ведение; - с активным сопротивлением соперника. <p>4. Ведение мяча с изменением направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте; - шагом, бегом; - по кругу; - по «восьмерке»; - «елочкой», передача партнеру, передвижение в конец колонны. <p>5. «Пятнашки с ведением мяча».</p>	<p>локтевом суставе почти полностью выпрямлена. Как можно дальше сопровождать мяч рукой вниз, как можно ниже встречать мяч рукой с широко расставленными пальцами.</p> <p>Переходя с высокого ведения на низкое, сильно согнуть ноги, наклонить туловище и выполнить несколько коротких частых толчков мяча вниз. Высота отскока мяча от площадки – 15-20 см.</p> <p>Соперники не оказывают активного сопротивления. Соперники могут выбивать мяч. Дриблеры укрывают мяч туловищем.</p> <p>Два толчка мяча правой рукой об пол немного впереди и снаружи правой ноги, толчок мяча об пол влево, два толчка левой рукой, вновь перевод мяча на правую руку и т.д.</p> <p>Обводить стойки дальней от них рукой.</p> <p>Обратить внимание на своевременный перевод мяча с одной руки на другую и правильное накладывание кисти на мяч.</p> <p>Игра проводится в парах и группах по 5-6 человек.</p>
Броски мяча		
<p>В две шеренги лицом друг к другу.</p>	<p>1. Броски мяча двумя руками от груди с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация броска; - выполнение всех движений, не выпуская мяча; - передача мяча партнеру с различной траекторией полета; - с высокой траекторией полета, стараясь попасть в цель. 	<p>Обратить внимание на согласованность движений ног, рук, кистей. Дать мячу скатиться назад по тыльной стороне кистей. В заключительной фазе броска мяч как бы выдавливается движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение.</p>

<p>В две шеренги лицом друг к другу.</p> <p>В колоннах под разными углами к щиту.</p> <p>Из-за линии штрафного броска.</p> <p>В колоннах под углом 30-45 градусов к щиту. На расстоянии 1,5 м. справа от щита.</p> <p>На расстоянии 2-2,2 м. от щита. На расстоянии 3-3,4 м. от щита.</p>	<p>2. Броски мяча в кольцо в парах: - с одного и того же места в 1,5-2 м. от щита; - под другим углом к щиту; - до первого (второго) промаха.</p> <p>3. Бросок мяча одной рукой с места: - имитация броска; - выпуск мяча с различной траекторией полета; - броски с близкой дистанции (1,5-2 м.); - броски со средней дистанции (3-3,6 м.).</p> <p>4. Штрафные броски: - выполнение штрафных бросков после физической нагрузки; - выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов.</p> <p>5. Игры-соревнования между командами: - «Кто больше»; - «До трех промахов».</p> <p>6. Бросок в движении одной рукой сверху после ведения: - бросок из-под корзины после толчка левой ногой и маха правым бедром; - то же, но после шага левой ногой; - то же, но после ловли мяча под правую ногу;</p> <p>- то же, но после ведения.</p>	<p>Один выполняет броски, другой подбирает мячи и передает партнеру. После 5 бросков игроки меняются ролями.</p> <p>Расстояние 3-3,6 м. Одноименная бросающей руке нога впереди. Кисть находится сзади на мяче, а локоть опущен вниз. Другая рука поддерживает мяч спереди-сбоку. В момент броска после согласованного выпрямления ног и бросающей руки игрок срывает мяч с указательного пальца, и мяч получает обратное вращение.</p> <p>По правилам выполнения штрафных бросков с дистанции 3,5 м. Перед каждой серией бросков учащиеся выполняют: а) по 10 прыжков; б) ускорения. Игроки, стоящие под щитом, отвлекают внимание игрока, пробивающего штрафные броски.</p> <p>Игроки по очереди выполняют бросок; ведется подсчет попаданий, в случае промаха счет начинается с нуля. Игроки по очереди выполняют по 2 броска подряд. Команда, забросившая наибольшее количество мячей до третьего промаха, объявляется победительницей.</p> <p>И.п. – левая нога, поставленная на пятку, впереди. Мяч в руках перед правым плечом. Перекатом с пятки на носок толчок левой ногой и мах правым бедром вверх – бросок правой рукой.</p> <p>Из и.п. – правая нога впереди. И.п. – ноги согнуты, левая – впереди, мяч перед грудью. Толчок мяча вперед-вниз правой рукой – после отскока шаг правой ногой и ловля мяча – бросок в движении.</p> <p>Шагом, на небольшой скорости, средней скорости.</p>
---	---	--

<p>В колоннах под разными углами к щиту справа и слева от него.</p> <p>В колоннах под углом 45 градусов справа (слева) от щита на расстоянии 3-4 м.</p> <p>На расстоянии 6-7 м.</p> <p>В парах. Интервал 3-4 м.</p>	<p>7. Ловля мяча в движении – ведение – бросок в движении и передвижение в конец другой колонны.</p> <p>8. Ловля мяча в движении после передачи партнера из противоположной колонны – ведение мяча – бросок в движении – передвижение в конец другой колонны.</p> <p>9. Поперечные передачи в движении – ведение – бросок мяча в движении - передвижение в конец другой колонны.</p> <p>10. Игры-соревнования между командами: - «Кто быстрее»; - «Кто больше».</p> <p>11. Бросок в движении одной рукой сверху после ловли: - бросок в движении после снятия мяча с руки партнера; - бросок в движении после ловли;</p> <p>- передача мяча в движении, от одного щита к другому с броском в движении после ловли.</p> <p>Игры-соревнования, эстафеты.</p>	<p>Партнер, выполнивший передачу, бежит к щиту, ловит мяч, передает его следующему игроку своей колонны и переходит в конец другой колонны.</p> <p>Выпускать мяч в высшей точке прыжка, полностью выпрямляя руку.</p> <p>Команда, забросившая мяч первой 5,10,15 раз, объявляется победительницей.</p> <p>То же, но победительницей объявляется команда, забросившая большее количество мячей за 3-5 минут.</p> <p>Направляющий делает широкий шаг правой (левой) ногой, беря во время полета мяч с руки партнера, и выполняет бросок в движении.</p> <p>Передачи выполняет учитель или помощники, стоящие в 1 м. от лицевой линии, в 3 м. в стороне от щита; на лицевой линии за щитом, под щитом.</p> <p>Мяч после броска подбирает игрок, сделавший последнюю передачу.</p> <p>а) Кто больше забросит мячей за 3 мин.; б) кто быстрее забросит 5 мячей; в) кто быстрее забросит три мяча подряд.</p>
---	---	---

