Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ директор ГБПОУ «ЧХТТ» ____ Е.В. Первухина 01.09.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 16 -17 лет Срок

обучения: 1 год

Подготовил: Педагог дополнительного образования Илясов А.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности Срок реализации- 2 года

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области
 физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Краткая характеристика контингента учащихся:

Количество учащихся 12 человек, из них: 6 мальчиков, 6 девочек. Возраст-13-16 лет Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 126 часов в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая Ожидаемые результаты первого года обучения.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- •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 учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимися 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 физической культуры:

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 с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- -Учиться работать по определенному алгоритму;
- -Адекватно воспринимать оценку учителя.

-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;
- -Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

· воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- · в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- · формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- -проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны

знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5x6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Учебно-тематический план первого года обучения 2020/2021 учебный год

№	Программный материал	Всего	о Количество часов			
п/п		часов	теория	практика		
1	Теоретические сведения	10	7	3		
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	80	2	80		
3	Общефизическая подготовка	12	1	11		
4	Специально физическая подготовка	12	1	11		
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20		
6	Итого	126	12	114		

Содержание программы первого года обучения

№	Тема занятия	Основные виды	Кол-	вого года обучения УУД
п/п	3	деятельности	во	
		учащихся	часов	
1	Техника	Повороты,	2	Применять правила подбора одежды
	безопасности.	разновидность		для занятий баскетболом.
	Баскетбол-	ходьбы, бега, упр.		моделировать технику действий и
	история	на осанку.		приемов баскетболиста.
	развития.	Подвижные игры.		соблюдать правила безопасности.
	Контрольные	_		-
	испытания.			
2	Техника	технику бега	2	выполнять изучаемые упражнения
	перемещения;	боком вперед,		
	ловли, передач и	спиной вперед,		
	ведения мяча на	ловли и передачи		
	месте	мяча на месте,		
		ведения мяча на		
		месте		
3	Техника	технику передач	2	выполнять изучаемые упражнения,
	передачи одной	двумя руками от		применять в эстафете
	рукой от плеча	груди, одной		
		рукой от плеча,		
		поворотов на		
		месте, ведение		
		мяча в движении		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
4	Передача двумя	технику передач	2	выполнять передачи одной и двумя
	руками над	двумя руками над		руками, повороты на месте с мячом с
	головой	головой		последующим ведением в движении,
	T		2	передачи от груди
5	Техника передач	технику передач	2	выполнять перемещение с заданием,
	двумя руками в	двумя руками в		передачи двумя руками в движении,
	движении	движении;		броски одной рукой с места;
		правила игры		применять изучаемые приемы в игре
	Т		2	«борьба за мяч»
6	Техника броска	технику броска	2	выполнять перемещение в защитной
	после ведения	после ведения		стойке, передачи во встречном

			l	
	мяча			движении, передачи после поворотов
				на месте; применять изучаемые
			_	приемы в учебной игре
7	Техника	технику	2	выполнять перемещение, передачи во
	поворотам в	поворотам в		встречном движении, броски после
	движении	движении		ведения, применять изучаемые
				приемы в учебной игре на одной
				половине
8	Техника ловли	технику ловли	2	выполнять перемещение в игре,
	мяча,	мяча,		изучаемый прием, передачи в
	отскочившего от	отскочившего от		движении, броски с места, применять
	щита	щита		изучаемые приемы в учебной игре по
				всей площадке
9	Техника	технику броска в	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего
	броскам в	движении после		от щита, броски в движении после
	движении после	ловли мяча		ловли мяча, броски с места, передачи
	ловли мяча			после ведения, штрафные броски;
				применять изучаемые приемы в
		_		учебной игре по всей площадке
10	Техника	технику броскам в	2	выполнять броски в движении после
	броскам в	прыжке с места		ловли мяча, изучаемый прием,
	прыжке с места			передачи с отскоком от земли,
				штрафные броски; применять
				изучаемые приемы в учебной игре по
				всей площадке
11	Техника передач	технику передач	2	выполнять броски в прыжке с места,
	одной рукой	одной рукой сбоку		изучаемые приемы, броски в
	сбоку и одной	и одной рукой в		движении, ведение мяча с обводкой
	рукой в прыжке	прыжке		предметов; учебная игра
12	Техника передач	технику передач	2	выполнять передачи в парах, в
	на месте и в	на месте и в		тройках, броски в прыжке после
	движении,	движении,		ведения мяча, передачи одной рукой в
	бросков в	бросков в прыжке		прыжке с поворотом на 180*, ведение
	прыжке после	после ведения		с обводкой линий штрафного броска;
	ведения мяча	мяча		применять изучаемые приемы в
1.0	***			учебной игре
13	Учет по	технику зачетных	2	выполнять на результат: штрафные
	технической	упражнений		броски, броски в прыжке с места,
	подготовке			обводка области штрафного броска;
				применять изучаемые приемы в
1.4				учебной игре
14	Техника передач	техники передач и	2	выполнять изучаемые приемы, ловли
	и бросков в	бросков в		мяча в прыжке, броски в прыжке
	движении;	движении; опеки		после поворотов; применять
	опеки игрока без	игрока без мяча		изучаемые приемы в учебной игре
1 =	мяча			
15	Техника ведения	технику ведения и	2	выполнять изучаемые приемы,
	и передач в	передач в		взаимодействие 2 х 2, броск;
	движении	движении		применять изучаемые приемы в
1.0	T			учебной игре
16	Техника передач	технику передач	2	выполнять изучаемые приемы,
	одной рукой с	одной рукой с		взаимодействие с центровым
	поворотом и	поворотом и		игроком, броски в движении;

		T	T	
	отвлекающим	отвлекающим		применять изучаемые приемы в
	действиям на	действиям на		учебной игре
	передачу	передачу		
17	Техника	технику	2	выполнять изучаемый прием,
	отвлекающих	отвлекающих		отвлекающие действия на бросок,
	действий на	действий на		взаимодействие с центровым
	передачу с	передачу с		игроком, броски с большого
	последующим	последующим		расстояния; применять изучаемые
	проходом	проходом		приемы в учебной игре
18	Техника	технику	2	выполнять изучаемый прием,
	отвлекающих	отвлекающих		перехват мяча, взаимодействие с
	действий на	действий на		центровым игроком, броски;
	бросок	бросок		применять изучаемые приемы в
	оросок	оросок		учебной игре
19	Тоуника породан	тоунцау породон и	2	выполнять изучаемые приемы, опеку
19	Техника передач	технику передач и	2	• • •
	и ловли мяча	ловли мяча одной		игрока, нормативы на результат
	одной рукой,	рукой, выбивание		
	выбивание и	и вырывание		
	вырывание			
20	Тачичи	TOWN THE T	1	DI VII O HVIGITI VIDIVI O DA CARA PARA PARA PARA PARA PARA PARA PAR
20	Техника	технику	2	выполнять изучаемые приемы,
	выбивания мяча	выбивания мяча		передачи «убегающему игроку»,
	после ведения	после ведения		ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки	технику атаки	2	выполнять изучаемый прием,
	двух	двух нападающих		ведение, передачи, броски левой
	нападающих	против одного		рукой, ловля мяча, катящегося по
	против одного	защитника		площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
	защитника			
22	Выбивания мяча	технику	2	выполнять изучаемый прием - в парах
	при ведении	изучаемых		выбивание мяча при ведении; атака
	-	приемов		трех нападающих против двух
		•		защитников; броски в прыжке с
				сопротивлением защитника.
				Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной	технику	2	Передачи одной рукой с поворотом;
23	рукой с	изучаемых	-	броски двумя руками снизу;
	поворотом	приемов		добивание мяча в корзину; броски в
	поворотом	присмов		прыжке с сопротивлением защитника.
				_
24	π		-	Учебная игра
24	Прием	выполнять на	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с
	нормативов по	результат		места; добивание мяча в щит; обводка
	технической			области штрафного броска
	подготовке			
25	Передачи в	технику	2	повторить выбивание мяча при
	движении в	изучаемых		ведении, бег с ускорением по одной
	парах	приемов		из боковых линий, после ускорения –
				бег в медленном темпе; .Передачи в
				движении в парах; быстрый прорыв –
				в тройках; ведение мяча со сменой
		l	1	
				рук; броски с места – в парах, игроки

			1	~ V X7 ~
				соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв — упражнения; перехват мяча; штрафные броски — 20 бросков. Учебная игра.
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча — в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом изза спины противника (схема). Учебная игра.
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра

36	Техника	технику	2	Передачи; нападение «тройкой»-
	передач.	изучаемых		подводящие упражнения; обводка
	Разучивание	приемов		области штрафного броска;
	нападения			добивание мяча в корзину; броски со
	«тройкой»			средних расстояний в прыжке.
				Учебная игра
37	Прием	выполнить на	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с
	нормативов по	результат		места; добивание мяча в щит; обводка
	технической			области штрафного броска
20	подготовке			 п
38	Комбинации	технику	2	Передачи мяча в тройках с
	при	изучаемых		продвижением вперед; комбинации
	вбрасывании	приемов		при вбрасывании мяча из-за боковой
	мяча из-за боковой линии.			линии; заслоны; передачи на месте;
	Заслоны.			броски в прыжке со средних
	Заслоны. Техника			расстояний
39	Техника Комбинации	технику	2	Передачи мяча в тройках с
	комоинации при	изучаемых		продвижением вперед; комбинации
	вбрасывании	приемов		при вбрасывании мяча из-за боковой
	мяча из-за	inplication 2		линии; заслоны; передачи на месте;
	боковой линии.			броски в прыжке со средних
	Заслоны.			расстояний
	Техника			
40	Закрепление	технику	4	Учебная игра. Броски
	техники и	изучаемых		
	тактики в игре,	приемов		
	бросков	-		
41	Закрепление	технику	4	Учебная игра. Броски
	техники и	изучаемых		
	тактики в игре,	приемов		
4.2	бросков			
42	Закрепление	технику	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X
	быстрого	изучаемых		1, 3 X 2; заслон центровым игроком;
	прорыва,	приемов		перехваты; штрафные броски
	заслона			.Учебная игра.
	центровым			
	игроком, техника игры			
43	Закрепление	технику	4	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X
T J	быстрого	изучаемых	'	1, 3 X 2; заслон центровым игроком;
	прорыва,	приемов		перехваты; штрафные броски
	заслона	1		.Учебная игра.
	центровым			1
	игроком,			
	техника игры			
44	Техника	технику	2	«Салки»; Встречная эстафета с
	плотной	изучаемых		передачами; заслон с выходом на
	защиты, заслона	приемов		получение мяча от центрального;
	с выходом на	-		плотная система защиты; броски в
	получение мяча			движении потоком с двух сторон.
	от центрального,			Учебная игра
	техника			
45	Техника	технику	2	«Салки»; Встречная эстафета с

	v			
	плотной защиты, заслона с выходом на	изучаемых приемов		передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в
	получение мяча			движении потоком с двух сторон.
	от центрального,			Учебная игра
	техника			
46	Техника	технику	2	Отвлекающие действия на получение
	отвлекающих	изучаемых		мяча с последующим проходом под
	действий на	приемов		щит; передачи через центрового;
	получении мяча			нападение через центрового;
	с последующим			выбивание мяча при ведении;
	проходом по			Учебная игра
	щит, передачи			
	через			
	центрового			
47	игрока Техника	теуцику	2	Отвлекающие действия на получение
+/	отвлекающих	технику изучаемых	_	мяча с последующим проходом под
	действий на	приемов		щит; передачи через центрового;
	получении мяча	inpriorion		нападение через центрового;
	с последующим			выбивание мяча при ведении;
	проходом по			Учебная игра
	щит, передачи			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	через			
	центрового			
	игрока			
48	Техника	технику	2	Накрывание мяча при броске;
	накрывания	изучаемых		наведение защитника на центрового
	мяча при броске,	приемов		игрока (схема); перехваты мяча,
	наведение			адресуемого центровому; броски в
	защитника на			прыжке. Учебная игра
	центрового			
40	игрока			II. c
49	Техника	технику	2	Накрывание мяча при броске;
	накрывания	изучаемых		наведение защитника на центрового
	мяча при броске, наведение	приемов		игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в
	наведение защитника на			прыжке. Учебная игра
	защитника на центрового			прымкс. 5 ченая игра
	игрока			
50	Техника борьбы	технику	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита
	за мяч,	изучаемых		в тройках; опека центрового игрока
	отскочившего от	приемов		спереди и передачи ему мяча; прием
	щита	*		нормативов по технической
			<u> </u>	подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы	технику	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита
	за мяч,	изучаемых		– в тройках; опека центрового игрока
	отскочившего от	приемов		спереди и передачи ему мяча; прием
	щита			нормативов по технической
				подготовке; учебная игра
52	Техника высоко	технику	2	Ловля высоко летящего мяча;
	летящего мяча	изучаемых		нападение двумя центрами и их
	одной рукой,	приемов		взаимодействия (схемы);выполнение
	нападение			технических приемов; Учебная игра

	двумя центрами			
	и их			
	взаимодействие			
53	Техника высоко	технику	2	Ловля высоко летящего мяча;
	летящего мяча	изучаемых		нападение двумя центрами и их
	одной рукой,	приемов		взаимодействия (схемы);выполнение
	нападение	_		технических приемов; Учебная игра
	двумя центрами			
	и их			
	взаимодействие			
54	Передача на	технику	2	Передачи на максимальной скорости;
	максимальной	изучаемых		нападение двумя центрами; штрафной
	скорости,	приемов		бросок – 20; Учебная игра
	нападение			
	двумя центрами			
55	Передача на	технику	2	Передачи на максимальной скорости;
	максимальной	изучаемых		нападение двумя центрами; штрафной
	скорости,	приемов		бросок – 20; Учебная игра
	нападение			
	двумя центрами			
56	Закрепление	технику	4	Учебная игра. ОФП.
	пройденного	изучаемых		
	материала	приемов		
57	Закрепление	технику	4	Учебная игра. ОФП.
	пройденного	изучаемых		
	материала	приемов		
58	Техника ведения	технику	2	Эстафета с ведением мяча;
	на	изучаемых		устранение ошибок; плотная опека
	максимальной	приемов		игроков в тыловой зоне; броски с
59	Скорости	TOVILLEY	2	места. Учебная игра.
) 39	Техника ведения	технику		Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека
	на максимальной	изучаемых приемов		игроков в тыловой зоне; броски с
	скорости	присмов		места. Учебная игра.
60	Прием	выполнить на	2	Бег челночным способом, бег на 30 м.
	нормативов по	результат	_	с максимальной скоростью.
	технической и	Posymbian		C Makeriman bilon ekopoetisio.
	специальной			
	подготовки			
61	Техника	технику	2	Добивание мяча в корзину;
	добивания мяча	изучаемых		переключения- подводящие
	в корзину	приемов		упражнения; броски в движении.
		-		Учебная игра
62	Техника передач	технику	2	Передачи в парах; нападение в
	в парах,	изучаемых		тройкой с активным заслоном; броски
	нападения	приемов		с сопротивлением. Учебная игра
	тройкой с			
	активным			
	заслоном			
63	Техника бросков	технику	2	Броски и передачи в движении;
	и передач в	изучаемых		плотная опека на 3/4 площадки;
	движении	приемов		выбивание мяча стоя на месте; броски
				в прыжке со среднего расстояния

64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2018 /2019

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у обучающихся гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно массовой и физкультурно – оздоровительной работы в ПОО;

No	Тема занятия	Кол-	Знать	Уметь
п/п		во		
		часов		
1	Техника безопасности. Баскетболистория развития. Контрольные испытания.	2	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете

4	Передача двумя руками над головой	2	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	2	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	2	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	2	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Техника броскам в прыжке с места	2	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	2	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения	2	технику	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х

	и передач в движении		ведения и передач в движении	2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при ведении	2	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	2	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	2	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения — бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв — в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места — в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная

				игра.				
26	Передачи в	2	технику	передачи в тройках в движении (схема); быстрый				
20	тройках в		изучаемых	прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные				
	движении		приемов	броски – 20 бросков. Учебная игра.				
27	Передачи в	2	технику	передача в тройках в движении (схема); быстрый				
21	тройках в		изучаемых	прорыв; передачи на месте; ведение мяча с				
	движении		1	различной высотой. Учебная игра.				
28	Передачи в	2	приемов					
20	-		технику	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от				
	движении		изучаемых	щита. Учебная игра				
29	Tayyyyya Kamy Kyy	2	приемов	<u> </u>				
29	Техника борьбы	2	технику	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3;				
	за мяч,		изучаемых	быстрый прорыв (схема); передачи через				
	отскочившего от		приемов	центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в				
20	щита			парах; Учебная игра				
30	Техника передач	2	технику	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между				
	мяча		изучаемых	собой; быстрый прорыв при начальном и спорном				
			приемов	броске; нападение через центрового игрока;				
0.1		_		выбивание мяча; учебная игра				
31	Техника передач	2	технику	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый				
	мяча, быстрый		изучаемых	прорыв после штрафного броска; перехват мяча с				
	прорыв после		приемов	выходом из-за спины противника (схема). Учебная				
	штрафного			игра.				
	броска							
32	Техника передач	2	технику	Передачи в движении; нападение через центрового				
	в движении,		изучаемых	игрока; броски по корзине в прыжке и с места;				
	нападение через		приемов	штрафные броски Учебная игра.				
	центрового							
	игрока							
33	Техника	2	технику	Ведение мяча и выбивание; нападение через				
	нападения через		изучаемых	центрового, входящего в область штрафной				
	центрового,		приемов	площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра				
	входящего в							
	область							
	штрафной							
	площадки							
34	Закрепление	2	технику	Броски в движении с двух сторон; нападение через				
	через		изучаемых	центрового, входящего в штрафную площадку;				
	центрового,		приемов	заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.				
	заслоны.							
35	Техника передач.	2	технику	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие				
	Разучивание		изучаемых	упражнения; обводка области штрафного броска;				
	нападения		приемов	добивание мяча в корзину; броски со средних				
	«тройкой»			расстояний в прыжке. Учебная игра				
36	Техника передач.	2	технику	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие				
	Разучивание		изучаемых	упражнения; обводка области штрафного броска;				
	нападения		приемов	добивание мяча в корзину; броски со средних				
	«тройкой»		r	расстояний в прыжке. Учебная игра				
37	Прием	2	выполнить на	штрафной бросок; бросок в прыжке с места;				
51	нормативов по	_	результат	добивание мяча в щит; обводка области штрафного				
	технической		Pesymbian	броска				
	подготовке			opoenu 				
38	Комбинации при	2	теуции	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед;				
20	-		технику					
	вбрасывании		изучаемых	комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой				

	мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		приемов	линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	4	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на	2	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание

	получении мяча			мяча при ведении; Учебная игра
	с последующим			
	проходом по			
	щит, передачи через центрового			
	игрока			
48	Техника	2	технику	Накрывание мяча при броске; наведение защитника
	накрывания мяча		изучаемых	на центрового игрока (схема); перехваты мяча,
	при броске,		приемов	адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная
	наведение			игра
	защитника на			
	центрового			
40	игрока	2		TI C
49	Техника	2	технику	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника
	накрывания мяча при броске,		изучаемых приемов	на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная
	наведение		присмов	игра
	защитника на			r
	центрового			
	игрока			
50	Техника борьбы	2	технику	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках;
	за мяч,		изучаемых	опека центрового игрока спереди и передачи ему
	отскочившего от		приемов	мяча; прием нормативов по технической
<i>5</i> 1	щита Тахичка барьбы	2	TOWN TO THE THE TOWN TO THE TH	подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы за мяч,	2	технику изучаемых	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему
	за мяч, отскочившего от		приемов	мяча; прием нормативов по технической
	щита		P	подготовке; учебная игра
52	Техника высоко	2	технику	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя
	летящего мяча		изучаемых	центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение
	одной рукой,		приемов	технических приемов; Учебная игра
	нападение двумя			
	центрами и их			
53	взаимодействие	2	TOVILLEY	Порид ручоско натаумара мака мака жаза жаза ж
33	Техника высоко летящего мяча		технику	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение
	одной рукой,		изучаемых приемов	технических приемов; Учебная игра
	нападение двумя			Technic Inputation, V Technic III pu
	центрами и их			
	взаимодействие			
54	Передача на	2	технику	Передачи на максимальной скорости; нападение
	максимальной		изучаемых	двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная
	скорости,		приемов	игра
	нападение двумя			
55	Центрами	2	TAVILLEY	Парадони на маканмани най акараатуу уала чауууа
33	Передача на максимальной	²	технику изучаемых	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная
	скорости,		приемов	двумя центрами, штрафной оросок – 20, учеоная игра
	нападение двумя		присмов	111 Pm
	центрами			
56	Закрепление	4	технику	Учебная игра. ОФП.
	пройденного		изучаемых	
	материала		приемов	

57	Закрепление пройденного материала	4	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	2	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	2	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	2	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на ³ / ₄ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра
66	Броски в движении	2	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

Контрольные испытания:

- 1. *Бег 30 м на скорость*. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
- 2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек*. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- 3. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

- 5. *Бег 30 м(5х6м)*. На расстоянии 6 м чертятся две линии стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 6. Испытания на точность и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения		девочки			мальчик и	
1	Бег 30м с высокого старта (c)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.