

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова» Е.М.Юлдашева  
Приказ № 32  
от 2 июня 2017 года



Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: 10-17 лет  
Срок реализации: 4 года

**Учитель физической культуры:**  
Кравцова Татьяна Александровна

г. Озерск  
2017 год

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии со статьями 2, 12 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

### **Новизна Программы**

Направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Актуальность**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

### **Педагогическая целесообразность**

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Цель** – формирование физической культуры занимающихся.

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

## **Задачи**

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2010) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2010). При этом большое внимание уделяется

упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в	5-6	19	18	18	17	17	16

стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7	20	19	19	18	18	17
	8	21	20	19	18	18	17
	9	22	20	20	19	19	19

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

**Таблица № 1.**

**Учебный план**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>10</b>	2	2	2	2
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>122</b>	24	24	24	24
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	<b>10</b>	2	2	2	2
	2.2. Ловля и передача мяча	<b>22</b>	8	4	2	2
	2.3. Ведение мяча	<b>40</b>	4	8	10	12
	2.4. Броски мяча	<b>50</b>	10	10	10	10
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>78</b>	12	16	18	18
	3.1. Действия игрока в защите	<b>38</b>	8	8	8	6
	3.2. Действия игрока в нападении	<b>40</b>	4	8	10	12
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>80</b>	20	16	14	12
	4.1. Общая подготовка	<b>60</b>	16	12	10	8
	4.2. Специальная	<b>20</b>	4	4	4	4
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>40</b>	8	8	8	8
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>20</b>	2	4	4	4
<b>ИТОГО</b>		<b>280</b>	68	96	96	96

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №2.**

№	Виды подготовки	Время (мин.)
---	-----------------	--------------

<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

### **Содержательное обеспечение разделов программы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.



## Календарный учебный график.

### 1 – год обучения.

сентябрь	1.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП
	2.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
	3.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
	4.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.
октябрь	1.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	2.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
	3.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
	4.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.
ноябрь	1.	Совершенствование техники передачи мяча	Техн.
	2.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.
	3.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.
	4.	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.
декабрь	1.	Тактика защиты.	Такт.
	2.	Тактика защиты.	Такт.
	3.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.
	4.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.
январь	1.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.
	2.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.
	3.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	4.	Ведение мяча с изменением	Техн.

		направления с обводкой препятствия.	
<b>февраль</b>	1.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	2.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	3.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.
	4.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
<b>март</b>	1.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
	2.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
	3.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
	4.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
<b>апрель</b>	1.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.
	2.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.
	3.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	4.	Защитные стойки.	Техн.
<b>май</b>	1.	Защитные стойки.	Техн.
	2.	Защитные передвижения.	Техн.
	3.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
	4.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.
<b>июнь</b>	1.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.
	2.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.
	3.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	4.	Организация командных действий.	Такт.
	1.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.

	2.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.
	3.	Техника овладения мячом.	Техн.
	4.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.
август	1.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
	2.	Контрольные испытания. СФП	Интегр.
	3.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	4.	Учебная игра.	Интегр.

### Календарный учебный график

#### 2-й год обучения.

месяц	№ занятия	Название темы	Тип подготовки
сентябрь	1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП
	2.	Техника передвижения при нападении.	Техн.
	3.	Техника передвижения при нападении.	Техн.
	4.	Тактика нападения.	Такт.
	5.	Тактика нападения.	Такт.
	6.	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.
	7.	Контрольные испытания.	Контр.
	8.	Контрольные испытания.	Контр.
октябрь	9.	Учебная игра. ОФП	Интегр.
	10.	Учебная игра. ОФП	Интегр.
	11.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.
	12.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.
	13.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.
	14.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.
	15.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.
	16.	Учебная игра.	Интегр.
ноябрь	17.	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП
	18.	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.

	19.	Специальная физическая подготовка.	
	20.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
	21.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.
	22.	Учебная игра.	Интегр.
	23.	Учебная игра.	Интегр.
	24.	Учебная игра.	Интегр.
декабрь	25.	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП
	26.	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП
	27.	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП
	28.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.
	29.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.
	30.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП
	31.	Учебная игра.	Интегр.
	32.	Учебная игра.	Интегр.
январь	33.	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП
	34.	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП
	35.	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП
	36.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.
	37.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	38.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	39.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	40.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.
ф е в	41.	Чередование изученных технических	Интегр.

		приемов и их способов в различных сочетаниях.	
		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.
	42.	Контрольные испытания.	Контр.
	43.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП
	44.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.
	45.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.
	46.	Командные действия в нападении.	Такт.
	47.	Командные действия в нападении.	Такт.
	48.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.
март	49.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.
	50.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.
	51.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.
	52.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
	53.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
	54.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.
	56.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.
апрель	57.	СФП	СФП
	58.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.
	59.	ОФП	ОФП
	60.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
	61.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
	62.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.
	63.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.

	64.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП
<b>май</b>	65.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.
	66.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.
	67.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
	68.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
	69.	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.
	70.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
	71.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	72.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.
<b>июнь</b>	73.	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП
	74.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП
	75.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.
	76.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.
	77.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.
	78.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.
	79.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.
	80.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.
<b>июль</b>	81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.
	82.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.

	83.	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Техн. Интегр
	84.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
	85.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
	86.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	87.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	88.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.
август	89.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.
	90.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.
	91.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	92.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
	93.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	94.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП
	95.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.
	96.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.

**Календ  
арный  
учебны**

**й график.**

**3-й и 4-й годы обучения.**

Ме сяц	№ зани я	Название темы	Тип подготовки
сентя брь	1.	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП
	2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.

	3.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.
	4.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.
	5.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.
	6.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	8.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.
октябрь	9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.
	10.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.
	11.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	12.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
	13.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП
	14.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
	15.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
	16.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.
ноябрь	17.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.
	18.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.
	19.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.
	20.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.
	21.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.



	22.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
	23.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП
	24.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.
декабрь	25.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.
	26.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.
	27.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП
	28.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.
	29.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт.  Интегр.
	30.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП
	31.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.
	32.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.
январь	33.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП
	34.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.
	35.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.
	36.	Взаимодействие двух игроков	Такт.

		«подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.
	37.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.
	38.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.
	39.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
	40.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.
<b>февраль</b>	41.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
	42.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	43.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	44.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.
	45.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.
	46.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	47.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.
	48.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
<b>март</b>	49.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	50.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.

	51.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.
	52.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.
	53.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП
	54.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.
	55.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.
	56.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.
апрель	57.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.
	58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.
	59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.
	60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр
	61.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр
	62.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.
	63.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.
	64.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.

май	65.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.
	66.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП
	67.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП
	68.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.
	69.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.
	70.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.
	71.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.
	72.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
июнь	73.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
	74.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	75.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	76.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
	77.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
	78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
	79.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
	80.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.

июль	81.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	82.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП
	83.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП
	84.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.
	85.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
	86.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
	87.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	88.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
август	89.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	90.	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.
	91.	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.
	92.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.
	93.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.
	94.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
	95.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
	96.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.

### Материальное обеспечение

1.	Сетки баскетбольные	6 штуки
2.	Щиты баскетбольные	6 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки

5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи баскетбольные	20 штук
11.	Рулетка	2 штуки

### Список рекомендуемой литературы

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Баскетбол в школе». М.: «ФК и С», 2007 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов
3. /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Баскетбол в школе». М.: «Просвещение», 2008 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 2008 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 2009 г.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 2009 г.
6. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2009 г.