МКУ «Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодёжи»

МБОУ «Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М.Шукшина»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШкола классного руководителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНОЗам.директора по ВР «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | ПРИНЯТОРешением Педагогического совета № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина»\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ФИОПриказ № \_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ |

**Дополнительная**

**общеразвивающая (общеобразовательная) программа**

**«Спортивные игры. Баскетбол»**

**Направление «физкультурно-спортивное»**

Количество 220 часа,2 часа в неделю. Адресована обучающимся от 10 до 16 лет.

Срок реализации программы 3 года.

 Составитель: Платова Л. В.,

 учитель физической культуры,

 первая квалификационная

 категория.

Сростки 2020

**Пояснительная записка**

**Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа**

 В своей деятельности по организации дополнительного образования обучающихся муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сростинская Средняя общеобразовательная школа им. В.М. Шукшина» (МБОУ «Сростинская СОШ им. В. М. Шукшина») (далее Школа) руководствуется:

* - Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ глава 10;
* - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* - Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
* - Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
* - [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-245-20)
* - Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
* - Приказ Минпросвящения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018№ 52831);
* - Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
* - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, per. № 33660).

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

**Актуальность**программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды , формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

**Цель, задачи и функции дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель программы**:

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к углублённому изучению спортивной игры баскетбол.

**Задачи:**

* удовлетворение потребности детей в занятиях спортом;
* формирование условий для создания единого образовательного пространства;
* сохранение психического и физического здоровья обучающихся;
* раскрытие личностных особенностей обучающегося в благоприятном эмоциональном климате разновозрастных микроколлективов;
* формирование у обучающихся устойчивости к асоциальным явлениям, профилактика вредных привычек;
* развитие способности к адаптации в современном мире, коммуникативных качеств в общении со сверстниками, взрослыми, современными средствами информационной культуры, укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании» (от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ,

**Информация о возрастной группе**

Программа предназначена для детей от 10 до 16 лет.

1-й год обучения – 10-16лет;

2-й год обучения – 11 - 16лет;

3-й год обучения - 12-16 лет.

 Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия спортивными играми.

Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группу 1 года обучения может проводиться с конца августа.

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 -3года проводится в конце мая и конце августа.

Группа 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях,

Группа 3года обучения комплектуется из детей, освоивших программу 2 года обучения, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

**Срок реализации программы**

Данная программа разработана на 3 года обучения, реализуется в режиме 2 ч. в неделю ( 210 часов **)**

 **Первый этап (1 год)** *—* Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

 В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

 В технической и физической подготовке уделяется внимание специализированным и комплексным занятиям с постепенным увеличением нагрузки и интенсивности.

**Второй этап (2-3 год)-** повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфических для приобретения спортивной формы. Физическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности.

В технической подготовке внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях игры.

В тактической подготовке значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанности в команде, освоению и совершенствованию коллективных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основных условиях игровой и соревновательной обстановке.

**Формы занятий**: занятия групповые, индивидуальные, сочетание групповых и индивидуальных.

**Режим** **занятий**

С группойновичковпроводится 2 занятия в неделю по 45 мин.;

с группой второго и третьего года обучения – 2 занятия в неделю по 60 мин.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы баскетбола;

2. Расширят представление о технических приемах в баскетболе;

3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;

7. Освоить техники перемещений в нападении и в защите;

8. Освоить технику передач;

9. Освоить технику нападения прорывом;

10. Освоить технику вырывания и выбивания мяча;

11. Освоить технику штрафного броска;

**По окончании второго года обучения, учащийся должны**

1.Знать правила игры, жесты судей.

2.Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

3.Овладеть техникой ловли и передачи мяча.

4.Овладеть техникой бросков мяча.

5.Освоить индивидуальную защиту действий.

6.Закрепить технику и развитие координационных способностей.

**По окончании третьего года обучения, учащийся должны**

1.Знать правила игры, жесты судей. Участие в судействе соревнований.

2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

3.Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

4.Овладеть техникой бросков мяча.

5.Совершенствование техники ведения мяча.

6.Закрепить технику и развитие координационных способностей.

7.Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

Уметь*:*

* Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
* Проводить судейство матча.
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Навыки и умения обучающихся проверяются во время участия в соревнованиях:

Первенство по баскетболу среди уч-ся школы с 5- 11 классы.

«Кубок школьников», «Школьная Баскетбольная Лига», «Спартакиада школьников», в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиесяся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки. 1 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 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 год обучения

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

Нормативы ОФП. 1 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег66.4 м. | Бег 30 м. | Бег 1000м. |
| 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 ОФП. 2 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег66.4 м. | Бег 30 м. | Бег 1000м. |
| 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 ОФП. 3 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег66.4 м. | Бег 30 м. | Бег 1000м. |
| 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 |

**Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

* Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
* Контроль соблюдения техники безопасности;
* Тестирование на знание теоретического материала;
* Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
* Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
* Проведение товарищеских встреч
* Участие в районных, соревнованиях;
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
* Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

 По окончании общеразвивающей (общеобразовательной) программы «Спортивные игры. Баскетбол» обучающие получают сертификат.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

 **Раздел «Основы знаний**»:

- Исто­рия возникновения и развития баскетбола;

- Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

- Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.

- Правила игры;

- Жесты судей;

- Правила соревнований.

 **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».**

Включает упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств.

- Упражнения с весом собственного веса, с партнером.

- Упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

- Упражнения на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

- Подвижные игры.

- Эстафеты.

- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

- Упражнения для развития быстроты движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития ловкости.

 **Раздел «Техника и тактика игры»**

Представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры.

***Овладение и совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:***

- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.

- Остановка двумя шагами и прыжком.

- Повороты без мяча и с мячом.

 ***Овладение и совершенствование техники передачи мяча:***

- Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.

- Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.

- Ведение мяча с изменением направления.

- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение и совершенствование ловли и передачи мяча:***

- Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении.

- Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте и в движении.

- Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

***Овладение и совершенствование*** ***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.

- Бросок двумя руками снизу после ведения.

**Тактическая подготовка**

- Тактика свободного нападения.

- Позиционное нападение без смены мест и со сменой мест.

- Нападение быстрым прорывом

***Освоение индивидуальных командных защитных действий:***

- Перехват мяча.

- Вырывание и выбивание мяча.

- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

- Личная и зонная защита.

В конце изучения программы, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях, навыки простейшего судейства и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки

Распределение часов следующее:

Группа 1-го года обучения(70ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол – во часов |
| 1 | Специальная подготовка техническая | 26 |
| 2 | Специальная подготовка тактическая | 25 |
| 3 | Соревнования (в процессе обучения) |  |
| 4 | Теория (в процессе обучения) | 2 |
| 5 | ОФП (в процессе обучения) | 17 |
|  |  ИТОГО  | 70 |

Группа 2-го года обучения(70ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол–во часов |
| 1 | Специальная подготовка техническая | 26 |
| 2 | Специальная подготовка тактическая | 25 |
| 3 | Соревнования (в процессе обучения) |  |
| 4 | Теория (в процессе обучения) | 2 |
| 5 | ОФП (в процессе обучения) | 17 |
|  |  ИТОГО  | 70 |

Группа 3-го года обучения(70ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол–во часов |
| 1 | Специальная подготовка техническая | 30 |
| 2 | Специальная подготовка тактическая | 25 |
| 3 | Соревнования (в процессе обучения) |  |
| 4 | Теория (в процессе обучения) | 4 |
| 5 | ОФП (в процессе обучения) | 11 |
|  |  ИТОГО | 70 |

**Тематическое планирование**

**1-ый и 2-ой год обучения (70час.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем. | Кол – во часов |
| **Теория(1ч)** |
| 1 | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(5 ч)** |
| 2 | 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. | 2 |
| 3 | Перемещение в стойке боком, спиной 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. | 1 |
| 4 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | 2 |
| **Теория. Правила соревнований**. **(1ч.)** |
| 5 | Правила игры в мини баскетбол. Жесты судей. | 1 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств. (3ч)** |
| 6 | Пробегание отрезков 40,60,100,200м., кросс 1000м) | 1 |
| 7 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60м. Кросс 1000м. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения(4 ч )** |
| 8 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест.  | 2 |
| 9 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон.  | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач бросков( 4ч)** |
| 10 | 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. Учебная игра.  | 2 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра. | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)** |
| 12 | Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | 2 |
| 13 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения.(2ч)** |
| 14 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8 ч.)** |
| 15 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра | 2 |
| 18 | Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.  | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)** |
| 19 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений. | 2 |
| 20 | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения.(4ч.)** |
| 21 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест. | 2 |
| 22 | Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8ч)** |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Защитные действия 1×1.Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 2 |
| 27 | Сочетание приемов: ведение- бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Сочетание приемов : ведение-передача- бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(4ч.)** |
| 29 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. | 2 |
| 30 | Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры. | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(4ч)** |
| 31 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика защиты.(4 ч)** |
| 33 | Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. | **2** |
| 34 | Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(5ч)** |
| 35 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 36 | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 2 |
| 37 | Ловля и передача мяча 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. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика защиты.(3 ч)** |
| 38 | Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | 3 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)** |
| 39 | Прием контрольных нормативов по ОФП. | 2 |
| **ИТОГО** | 70 |

**Тематическое планирование**

**3-ой год обучения (70час.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем. | Кол – во часов |
| **Теория(1ч)** |
| 1 | Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(7 ч)** |
| 2 | Совершенствование перемещения в стойке боком, лицом. Совершенствование ведения 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. | 2 |
| 3 | Совершенствование. Перемещение в стойке боком, спиной 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. | 2 |
| 4 | Совершенствование. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | 3 |
| **Теория. Правила соревнований**. **(1ч.)** |
| 5 | Правила игры в баскетбол. Жесты судей. | 1 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств. (3ч)** |
| 6 | Пробегание отрезков 40,60,100,200м., кросс 1000м) | 2 |
| 7 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60м. Кросс 1000м. | 1 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения(4 ч )** |
| 8 | Совершенствование .Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест.  | 2 |
| 9 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1;0) . Нападение через заслон.  | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач бросков( 4ч)** |
| 10 | Совершенствование. 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. Учебная игра.  | 2 |
| 11 | Совершенствование. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра. | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)** |
| 12 | Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | 1 |
| 13 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. | 1 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения.(2ч)** |
| 14 | Совершенствование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест.  | 1 |
| 15 | Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |
| **Тактическая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(8 ч.)** |
| 16 | Совершенствование. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Совершенствование. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Совершенствование. Ведение с активным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра | 2 |
| 19 | Совершенствование. Передача мяча в движении с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.  | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(3ч.)** |
| 20 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений. | 1 |
| 21 | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика нападения.(4ч.)** |
| 22 | Совершенствование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) со сменой мест. | 2 |
| 23 | Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(9ч)** |
| 24 | Совершенствование .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 2 |
| 25 | Совершенствование. Защитные действия 1×1.Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Совершенствование. Сочетание приемов : ведение- бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 2 |
| 27 | Совершенствование. Сочетание приемов : ведение-передача- бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 3 |
| **Теория. Правила соревнований**. **(2ч.)** |
| 28 | Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Судейство. | 2 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(2ч.)** |
| 29 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры. | 1 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(4ч)** |
| 31 | Совершенствование. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика защиты.(4 ч)** |
| 33 | Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. | **2** |
| 34 | Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. | 2 |
| **Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.(6ч)** |
| 35 | Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | 2 |
| 36 | Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 2 |
| 37 | Совершенствование. Ловля и передача мяча 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. | 2 |
| **Тактическая подготовка. Тактика защиты.(3 ч)** |
| 38 | Совершенствование. Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | 3 |
| **ОФП. Развитие двигательных качеств.(1ч.)** |
| 39 | Прием контрольных нормативов по ОФП. | 1 |
| **ИТОГО** | 70 |

**Материально-техническое обеспечение**

* Щиты с кольцами — 2 комплекта.
* Стойки для обводки — 6 шт.
* Гимнастическая стенка-2 пролета.
* Гимнастические скамейки — 2 шт.
* Гимнастические маты — 4 шт.
* Скакалки — 30 шт.
* Мячи набивные различной массы — 5 шт.
* Мячи баскетбольные — 15 шт.
* Насос ручной со штуцером — 1 шт.

**Учебно - методическое обеспечение**

* Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт. сост.А.Н.Каинов.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2014.-167с.
* Пинхолстер, Г**.**Энциклопедия баскетбольных упражнений / перевод с английского/ - Москва: «Физкультура и спорт», 1973. - 164 с.: ил.