АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 173 с углубленным изучением отдельных предметов
имени героя Советского Союза Д.А.Аристархова»

Принята на заседании:
педагогического совета Директор МБОУ
«Школа №173
Имени героя Советского Союза
Д.А. Аристархова» от
от «30»августа 2024г.
Протокол №1

Утверждена
приказом МБОУ «Школа №173 имени
героя Советского Союза Д.А.Аристархова»
от 30.08.2024г. №356-О

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

Направленность: физкультурно-спортивная
Название: «Баскетбол»
Уровень: базовый
Возраст: 13-17 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик программы:
учитель физической культуры Смирнов Е.А

учитель физической культуры Бочкарев С.А

г. Нижний Новгород 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности основного общего и среднее общего уровня образования разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО.

Актуальность: «Баскетбол» носит физкультурно-спортивную направленность. Занятие группы рассчитано на 1 год, она рассчитана для учащихся 8-11 классов (возраст 11-17 лет) 1 раз в неделю (всего 34 часа), время проведения занятий, вторая половина учебного дня.
На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 10 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Объём изучаемого материала – 34 часа

На занятиях в секции обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Цель:

• сохранение и укрепление здоровья учащихся;

• дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;

• формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

• *воспитательная* - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

• *обучающая* - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

• *оздоровительная* - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие технологии, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в кружке «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр. Желающие записаться в секцию должны получить разрешение врача.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

Основные формы и методы:

*Форма обучения***:** очная

Методы и приёмы познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и баскетбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в. выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 5-11-х классов— 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Содержание изучаемого курса

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

5-7 классы

1. Массовые развития физической культуры среди населении.

2. История игры баскетбол

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

4. Основы техники и тактики баскетбола

Понятие о технике игры баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе.

5. Правила игры в баскетбол

8-9 классы

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населении.

2. Краткий обзор развития баскетбола

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

4. Основы техники и тактики баскетбола

Понятие о технике игры в волейбол\баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе.

5. Правила игры в баскетбол

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

10-11 классы

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях.

4. Основы техники и тактики баскетбола

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 5—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину

после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных 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.

Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы 5-7 класс

№ п/п	Темы контрольных упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м, туда и обратно	5	20	22	23	24	25	26
		6	15	16	17	18	19	19,5
		7	11	12	13	13,5	14	14,5
2	Штрафной бросок из 10бросков (раз)	5	3	3	2	2	1	1
		6	4	4	3	3	3	2
		7	6	6	5	5	4 4	4 4
3	Бросок в кольцо послеведения меча из 10 попыток (раз)	5	3	3	2	2	1	1
		6	4	4	3	3	2	2
		7	6	6	5	5	4	4
4	Броски мяча в стену с 3м иловля после отскока за 30сек (раз)	5	12	11	10	10	9	9
		6	13	13	12	12	11	11
		7	14	14	13	13	12	12

Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы 8-9 класс

№ п/п	Темы контрольных упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м, туда и обратно	8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
2	Штрафной бросок из 10бросков (раз)	8	5	5	4	4	3	3
		9	5	5	4	4	3	3
3	Бросок в кольцо послеведения меча из 10 попыток (раз)	8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	3	3
4	Броски мяча в стену с 3м иловля после отскока за 30сек (раз)	8	19	18	18	17	17	16
		9	20	19	19	18	18	17

Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы 10-11 класс

№ п/п	Темы контрольных упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м, туда и обратно	10	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		11	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Штрафной бросок из 10бросков (раз)	10	6	6	5	5	4	4
		11	6	6	5	5	4	4
3	Бросок в кольцо послеведения меча из 10 попыток (раз)	10	7	7	6	6	4	3
		11	8	8	6	6	4	4
4	Броски мяча в стену с 3м иловля после отскока за 30сек (раз)	10	21	20	19	18	18	17
		11	22	20	20	19	19	18

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Примерное количество создаваемых новых мест
1	Комплект для игры в баскетбол в составе:	комплект	1	20
1.1	Мяч баскетбольный	шт.	20	
1.2	Стойки для обводки	шт.	10	
1.3	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	5	
1.4	Секундомер	шт.	1	
1.5	Насос	шт.	1	
1.6	Манишка	шт.	8	
1.7	Скакалка	шт.	20	
1.8	Мат гимнастический	шт.	10	
1.9	Сетка для переноски мячей	шт.	2	
1.10	Сетка для баскетбольных колец	шт.	2	

Учебный план
5-7 класс

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	6	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	14		6	2	тестирование
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости;	22		14		тестирование

	- упражнения для развития специальной выносливости.					
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14		22		соревнования
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	14		14		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		14		соревнования
7	Итого	**72**	**2**	**70**	**2**	

Учебный план
8-9 класс

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	6	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	14		6	2	тестирование
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития	22		14		тестирование

	специальной выносливости.					
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14		22		соревнования
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	14		14		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		14		соревнования
7	Итого	**72**	**2**	**70**	**2**	

Учебный план
10-11 класс

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	6	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	14		6	2	тестирование
3	Специальная физическая	22		14		тестирование

	подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.					
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14		22		соревнования
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	14		14		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		14		соревнования
7	Итого	**72**	**2**	**70**	**2**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
5-7 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Содержание	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1				Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	4	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
2				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	4	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в	4	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование

					прыжке. Учебная игра в баскетбол.				
4				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	4	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
5				Беседа. Практическое занятие.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	4	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование
6				Практическое занятие Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование

7				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	4	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	4	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
9				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	4	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Теоретическое и практическое занятие.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра	4	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование

				Упражнения.	в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.				
11				Теоретическое занятие. Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
12				Теоретическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	6	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Спортивный зал	Тестирование
13				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	6	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование

14				Теоретическое и практическое занятие.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	6	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	6	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Лекция. Беседа.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
		Всего часов :							

		72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
8-9 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Содержание	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	4	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование

2				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	4	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	4	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование
4				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	4	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
5				Беседа. Практическое занятие.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и	4	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование

					выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.				
6				Практическое занятие Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
7				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	4	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	4	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование

9				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	4	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	4	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование
11				Теоретическое занятие. Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
12				Теоретическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления.	6	Ведение с разной высотой отскока с изменением	Спортивный зал	Тестирование

					Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.		направления		
13				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	6	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование
14				Теоретическое и практическое занятие.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	6	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в	6	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование

					прыжке. Учебная игра.				
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Лекция. Беседа.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
		Всего часов : 72							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
10-11 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Содержание	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1				Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	4	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
2				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	4	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в	4	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование

					прыжке. Учебная игра в баскетбол.				
4				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	4	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
5				Беседа. Практическое занятие.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	4	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование
6				Практическое занятие Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование

7				Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	4	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	4	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
9				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	4	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Теоретическое и практическое занятие.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра	4	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование

				Упражнения.	в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.				
11				Теоретическое занятие. Упражнения.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
12				Теоретическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	6	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Спортивный зал	Тестирование
13				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	6	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование

14				Теоретическое и практическое занятие.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	6	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	6	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Лекция. Беседа.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
		Всего часов :72							

Список Литературы

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2.Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.

3.«Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.

4. «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.

5. «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.

6.Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова

Интернет – ресурсы

www.it-n.ru

http://www.bibliotekar.ru

http://ru.savefrom.net/

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура