

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШИЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №51

СОГЛАСОВАНО
«__» _____ 2020г.
Заместитель директора по УВР
_____ Калчугин А.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__
от «__» _____ 2020г.
Директор школы _____ Суюнда В.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

направленность: физкультурно-спортивная
для обучающихся 12-17 лет

РАЗРАБОТЧИК:

Чистохина Анна Олеговна
учитель физической культуры

Модифицированная общеразвивающая рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, модификации программ для общеобразовательных школ и детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), «Программы по общефизической подготовке».

За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Семелик И.В. (Москва, «Физкультура и спорт», 2002г.).

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели общеразвивающей программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование и овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
2. Овладение основами игры в баскетбол

Развивающие:

1. Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
2. Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Воспитательные:

1. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
2. Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Срок реализации программы – 1 календарный год.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально.

-Беседа, на которой излагаются теоретические сведения по правилам поведения во время проведения занятий по баскетболу, а также во время соревнований. История развития баскетбола. Гигиенические сведения.

- Практические занятия, на которых дети осваивают основы техники и тактики игры.

- Занятие в виде учебно-тренировочной игры заключительное занятие, завершающее тему.

- Выездное занятие в виде выездов команды на товарищеские встречи и соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Соревнования

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

В соответствии с учебным планом программа физкультурно-спортивной секции «Баскетбол» рассчитана на 144 часа в первой и второй группах, всего 288 часов (в двух группах) на один год обучения.

Ожидаемый результат:

Освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формы контроля.

1. Контрольные занятия, сдача нормативов;
2. Участие на товарищеских играх и соревнованиях по баскетболу.

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Классы	Начало учебного года	Окончание учебного года
1-4 класс	1 сентября 2021 года	25 мая 2022 года
5-8,10 классы	1 сентября 2021 года	31 мая 2022 года
9, 11 классы	1 сентября 2021 года	25 мая 2022 года

1. Продолжительность учебного года:

2. Продолжительность учебной недели:

Пятидневная учебная неделя – 1-11 классы;

3. Продолжительность учебного периода составляет 36 учебных недель, включая каникулярное время (осенние и весенние каникулы)

1-10 классы: 01.09.2021г. – 31.05.2022г.

9,11 классы: 01.09.2021г. – 25.05.2022г.

Летние каникулы (01.06.2021г. – 31.08.2021г.) предусматривают дистанционное обучение (выполнение летних заданий, экскурсии).

4. Продолжительность кружковых, студийных и секционных занятий по уровням обучения:

НОО: 1 кл. - 40 мин., 2-4 кл. – 45 мин.

ООО, СОО - 45 мин.

Учебный план на 1-ю группу обучения (6-8 классы) – 144 часа

№ п/п	Название разделов и тем	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	58	1	57
4.	Основы техники и тактики игры	58	1	57
5.	Контрольные игры и соревнования	18		6
6.	Тестирование	6		6
	Итого часов:	144	6	138
ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ		Дистанционное обучение		

Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.

Учебный план на 2-ю группу (9-11классы) – 180 часов

№ п/п	Название разделов и тем	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	58	1	57
4.	Основы техники и тактики игры	58	1	57
5.	Контрольные игры и соревнования	18		6
6.	Тестирование	6		6
	Итого часов:	144	6	138
ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ		Дистанционное обучение		

Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.

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. Эмитация 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.

**Тематическое планирование на 1-ю группу обучения
(6-8 классы)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Т.Б.	1	1		Тематическая беседа
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	1		Беседа
3	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Учебно-тренировочное
4	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	Учебно-тренировочное
5	Техника передвижения при нападении	2		2	Учебно-тренировочное
6	Способы ловли мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
	Личная и общественная гигиена.	1	1		Тематическая
7	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.				беседа
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Учебно-тренировочное

9	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Учебно-тренировочное
11	Техника ведения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Учебно-тренировочное
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Учебно-тренировочное
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	Учебно-тренировочное
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	Учебно-тренировочное
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
18	Контрольные испытания.	2		2	Учебно-тренировочное
19	Командные действия в нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
20	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	Учебно-тренировочное
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	1		Тематическая беседа
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
25	Командные действия в нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Учебно-тренировочное

27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1	1		Тематическая беседа
30	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
32	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Учебно-тренировочное
33	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Учебно-тренировочное
34	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
35	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Учебно-тренировочное
36	Методы спортивной тренировки. ОФП.	2		2	Учебно-тренировочное
37	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Учебно-тренировочное
39	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
40	Техническая подготовка юного спортсмена.	2		2	Учебно-тренировочное
41	Тактика защиты.	2		2	Учебно-тренировочное
42	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2		2	Учебно-тренировочное
43	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
44	Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2	Учебно-тренировочное
45	Многократное выполнение	2		2	Учебно-тренировочное

	технических приемов и тактических действий.				
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2		2	Учебно-тренировочное
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Учебно-тренировочное
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Учебно-тренировочное
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2		2	Учебно-тренировочное
52	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
53	Защитные стойки.	2		2	Учебно-тренировочное
54	Защитные передвижения.	2		2	Учебно-тренировочное
55	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	Учебно-тренировочное
56	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
57	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2		2	Учебно-тренировочное
58	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2		2	Учебно-тренировочное
59	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
60	Организация командных действий.	2		2	Учебно-тренировочное
61	Бросок мяча одной рукой сверху.	2		2	Учебно-тренировочное

62	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2	Учебно-тренировочное
63	Техника овладения мячом.	2		2	Учебно-тренировочное
64	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2		2	Учебно-тренировочное
65	Совершенствование техники ведения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
66	Контрольные испытания. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Учебно-тренировочное
68	Официальные правила ФИБА	1	1		Тематическая беседа
69	Товарищеская игра	2		2	Соревновательное
70	Учебная игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	Учебно-тренировочное
71	Товарищеская игра	2		2	Соревновательное
72	Учебная игра. Игры в парах с элементами баскетбола.	2		2	Учебно-тренировочное
73	Товарищеская игра	2		2	Соревновательное
74	Учебная игра. По упрощенным правилам.	2		2	Учебно-тренировочное
75	Учебная игра. По правилам соревнований.	2		2	Учебно-тренировочное
	Итого	144	6	138	
ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ		Дистанционное обучение			
Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-Я ГРУППА ОБУЧЕНИЯ (9-11 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Т.Б.	1	1		Тематическая беседа
2	Техника передвижения при нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
3	Тактика нападения.	2		2	Учебно-тренировочное
4	Индивидуальные действия без мяча.	2		2	Учебно-тренировочное

5	Контрольные испытания.	2		2	Учебно-тренировочное
6	Учебная игра. ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
7	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Учебно-тренировочное
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2		2	Учебно-тренировочное
9	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
10	Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
11	Единая спортивная классификация. ОФП	1	1		Тематическая беседа
12	Прыжки толчком с двух ног.	2		2	Учебно-тренировочное
13	Специальная физическая подготовка.	2		2	Учебно-тренировочное
14	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
15	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
16	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Учебно-тренировочное
17	Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
18	Личная и общественная гигиена. ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
19	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
20	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Учебно-тренировочное
21	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное
22	Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
23	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
24	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
25	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		2	Учебно-тренировочное
26	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с	2		2	Учебно-тренировочное

	использованием изученных групповых взаимодействий.				
27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Учебно-тренировочное
29	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		2	Учебно-тренировочное
30	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		2	Учебно-тренировочное
31	Контрольные испытания.	2		2	Учебно-тренировочное
32	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.	1	1		Тематическая беседа
33	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
34	Командные действия в нападении.	2		2	Учебно-тренировочное
35	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Учебно-тренировочное
36	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	1		Тематическая беседа
37	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	Учебно-тренировочное
38	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Учебно-тренировочное
39	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
40	СФП	2		2	Учебно-тренировочное
41	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	1		Тематическая беседа
42	ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
43	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Учебно-тренировочное

44	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Учебно-тренировочное
45	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Учебно-тренировочное
46	Общая характеристика спортивной тренировки.	1	1		Тематическая беседа
47	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
48	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
49	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2		2	Учебно-тренировочное
50	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	Учебно-тренировочное
51	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
52	Методы спортивной тренировки. ОФП	2		2	Учебно-тренировочное
53	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
54	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Учебно-тренировочное
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2		2	Учебно-тренировочное
56	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2		2	Учебно-тренировочное
57	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2		2	Учебно-тренировочное
58	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное
59	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
60	Взаимодействие двух игроков	2		2	Учебно-

	«подстраховка».				тренировочное
61	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
62	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2		2	Учебно-тренировочное
63	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	Учебно-тренировочное
64	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
65	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2		2	Учебно-тренировочное
66	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
67	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
68	Контрольные испытания.	2		2	Учебно-тренировочное
69	Учебная игра. С элементами подвижных игр.	2		2	Учебно-тренировочное
70	Учебная игра без владения мяча	2		2	Учебно-тренировочное
71	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	Учебно-тренировочное
72	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное
73	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		2	Учебно-тренировочное
74	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	Учебно-тренировочное
75	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
76	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное
77	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	Учебно-тренировочное
78	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное

79	Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2		2	Учебно-тренировочное
80	Учебная игра с элементами подвижных игр.	2		2	Учебно-тренировочное
81	ОФП. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
82	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		2	Учебно-тренировочное
83	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное
84	Подвижные игры с элементами баскетбола	2		2	Учебно-тренировочное
85	Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2		2	Учебно-тренировочное
86	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2	Учебно-тренировочное
87	Товарищеская игра	2		2	Учебно-тренировочное
88	Учебная игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	Учебно-тренировочное
89	Товарищеская игра	2		2	Учебно-тренировочное
90	Учебная игра. Игры в парах с элементами баскетбола.	2		2	Учебно-тренировочное
91	Товарищеская игра	2		2	Учебно-тренировочное
92	Учебная игра. По упрощенным правилам.	2		2	Учебно-тренировочное
93	Учебная игра. По правилам соревнований.	2		2	Учебно-тренировочное
ВСЕГО		144	6	136	
ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ		Дистанционное обучение			
Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.					

Методическое обеспечение:

Весь процесс учебно-тренировочной работы обеспечивает высокий уровень овладения техникой игры в баскетбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеороликов. На тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаются с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой и другими спортивными играми.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в декабре и в мае месяце.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности баскетболистов осуществляется в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

При проведении занятий с девушками учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма.

Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в сентябре и январе месяце. Дети регистрируются в журнале по ТБ.

Список литературы:

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
- 10.Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.
- 11.Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
- 12.Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
- 13.Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
- 14.Федосеев В.В. На уроках баскетбола. // Физкультура в школе-1995.- №2- с.26-27.
- 15.Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
- 16.Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.