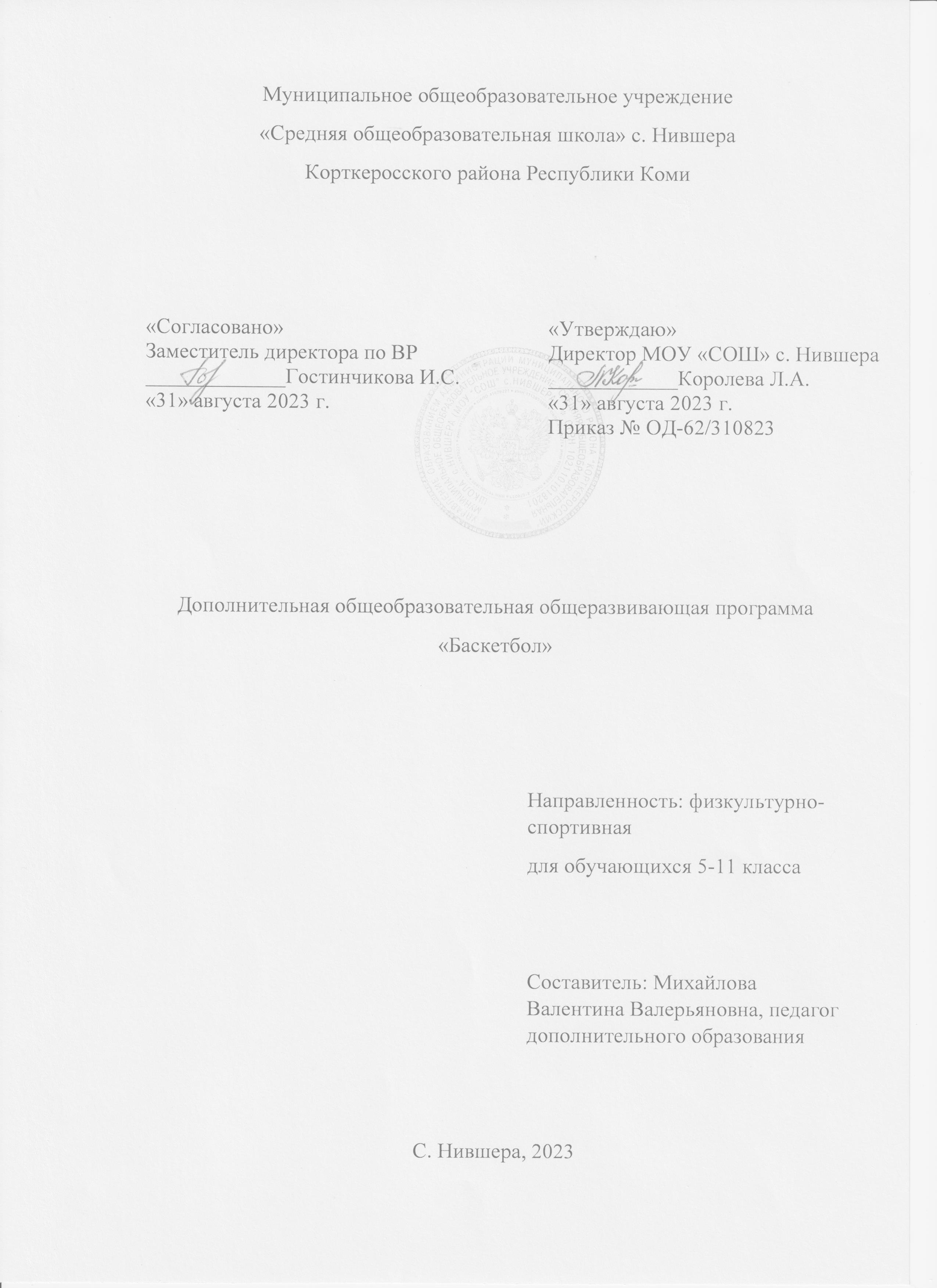
****

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Даннаяпрограмма является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органически вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешноосвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного маштаба.

            Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Количество занятий-68 часов, при 2-ум занятиям в неделю, продолжительностью 2 часа.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

- 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.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

-общая и специальная физическая подготовка;

-техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходим в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные различной массы.
8. Мячи баскетбольные.
9. Насос ручной со штуцером.

**Учебный план**

**1-ый год обучения** (68 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 24 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 24 |
| 4 | О Ф П | 12 |
| **5** | Соревнования | 4 |

**2-ой год обучения**(68 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Основы знаний | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 24 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 24 |
| 4 | О Ф П | 12 |
| 5 | Соревнования | 4 |

**3-ий год обучения**(68 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 24 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 24 |
| 4 | О Ф П | 12 |
| **5** | Соревнования | 4 |

**ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ:**

**Первого года обучения.**

***Основы знаний (4 часа).***

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

***Техническая подготовка (24 часов)***

***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

***Овладение техникой ведения мяча.***

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

***Овладение 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.

***Освоение индивидуальных защитных действий.***

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1 X 1.

***Закрепление техники и развитие координационных способностей.***

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (24 часов).***

Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

***Общефизическая подготовка (12часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 – 2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в цель с места и в движении.

*Подвижные игры*: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Соревнования (4 часов).***

Принять участие в соревнованиях.

**Второго года обучения.**

***Теория(4 часа).***

Правила игры. Жесты судей.

***Техническая подготовка(24 часов).***

***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

***Овладение техникой ведения мяча.***

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение 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 в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

***Освоение индивидуальных защитных действий.***

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

***Закрепление техники и развитие координационных способностей.***

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (24 часов).***

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

***Общефизическая подготовка (12 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координации, скоростно-силовых.

***Лёгкоатлетические упражнения.***

Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3 X 20-30 м; 2-3 X 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег спрепятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

***Подвижные игры:***

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15……….30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине, на живите в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м) Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 0 прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

***Упражнения с отягощениями.***

Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами. (50 -100 м).

***Соревнования (4 часов)***

Принять участие в соревнованиях.

**Третьего года обучения.**

***Теория(4 часов).***

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

***Техническая подготовка (24 часов)***

***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

***Совершенствование техники ведения мяча.***

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой бросков мяча.***

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

***Закрепление техники и развитие координационных способностей.***

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (24 часов).***

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

***Освоение индивидуальных и командных защитных действий.***

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

***Общефизическая подготовка (12 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

***Соревнования (4 часов).***

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

**Дополнительные обобщающие материалы.**

**Литература для учителя:**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. лях (руководитель) М; «Просвещение» 2011 год.
2. Журнал «Спорт в школе» 2006 г.
3. Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.
4. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Литература для учащихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научаться играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики –* тестирование физических и технических качеств:

**Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Штрафные  броски | Броски  с дистанции | Скоростная  техника | Передачи  мяча в стену  на скорость |
| 5 | 10 | 9 | 20 | 18 |
| 4 | 8 | 7 | 23 | 16 |
| 3 | 7 | 5 | 25 | 12 |

**Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Штрафные  броски | Броски  с дистанции | Скоростная  техника | Передачи  мяча в стену  на скорость |
| 5 | 12 | 11 | 17 | 24 |
| 4 | 10 | 9 | 19 | 22 |
| 3 | 9 | 7 | 21 | 16 |

**Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения**

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

***Штрафные броски:*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции:*** выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 450 и 900 к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2- 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину  с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег  1000 м |
| 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 технической подготовки. 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину  с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег  1000 м |
| 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 технической подготовки. 3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину  с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег  1000 м |
| 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 |

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

***Участие в соревнованиях.*** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

**2023-2024 учебный год**

**Рабочий план спортивной секции баскетбола.1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
| 1 | Теория | История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции. | 2 | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правило игры в мини-баскетбол. | Знать историю баскетбола, знать правило игры в баскетбол. |
| 2 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | 6 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 3 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 4 | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 4 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | Умение выполнять тактические действия. |
| 5 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 4 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Ведения 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. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 6 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  | Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. | Умение выполнять тактические действия. |
| 7 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 2 | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 8 | Теория. | Правило соревнования. | 2 | Жесты судей. | Знать правило игры. |
| 9 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 5 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 10 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 4 | Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 11 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 12 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 5 | Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Изучение. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 13 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | 5 | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
| 14 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 2 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 15 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 4 | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия. (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 16 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 3 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 17 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 4 | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 18 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 2 | Приём контрольных нормативов по ОФП. | Выполнять контрольные нормативы. |

**2024 – 2025 учебный год**

**Рабочий план спортивной секции баскетбола.2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
| 1 | Теория | История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции. | 2 | .  Развитие баскетбола. Правило игры в баскетбол. | Знать историю баскетбола, знать правило игры в баскетбол. |
| 2 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | 6 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 3 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 4 | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 4 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | Умение выполнять тактические действия. |
| 5 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  | Ведения 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. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  | Перемещение в стойке боком спиной вперёд. 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. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 6 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  | Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. | Умение выполнять тактические действия. |
| 7 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 3 | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 8 | Теория. | Правило соревнования. | 2 | Жесты судей. | Знать правило игры. |
| 9 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 10 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 3 | Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 11 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 4 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 12 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Изучение. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 13 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | 3 | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
| 14 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 4 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 15 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 3 | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия. (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 16 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 17 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 3 | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 18 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 3 | Приём контрольных нормативов по ОФП. | Выполнять контрольные нормативы. |

**2021 – 2022 учебный год**

**Рабочий план спортивной секции баскетбола.3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
| 1 | Теория | История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции. | 3 | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правило игры в мини-баскетбол. | Знать историю баскетбола, знать правило игры в баскетбол. |
| 2 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | 6 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 3 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 3 | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 4 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 3 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | Умение выполнять тактические действия. |
| 5 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | 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. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Ведения 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. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 6 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения | 3 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  | Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. | Умение выполнять тактические действия. |
| 7 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 2 | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 8 | Теория. | Правило соревнования. | 2 | Жесты судей. | Знать правило игры. |
| 9 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 3 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Умение выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 10 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 2 | Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 11 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 3 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 12 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Изучение. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  |  |  | Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 13 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | 3 | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
|  |  |  |  | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
| 14 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 2 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 15 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 3 | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Совершенствование. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия. (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 16 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 6 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | 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. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 17 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 2 | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
|  |  |  |  | Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 18 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 3 | Приём контрольных нормативов по ОФП. | Выполнять контрольные нормативы. |