

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСИЙСКА

МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ
И. В. Карика
приказ № 107 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 5–11-х классов

г. Ханты-Мансийск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с ФГОС ООО, СОО, основной образовательной программы МБОУ СОШ № 2, программы воспитания МБОУ СОШ № 2.

Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной и средней школы (5-11 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней учитывается специфика курса внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, обучающихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;

научить: выполнять правила личной гигиены; правилам, технике и тактике игры в баскетбол; определять уровень физической подготовленности;

приобрести: потребность в занятиях спортом; навыки коммуникативного общения; представление об основных компонентах здорового образа жизни; опыт участия в соревнованиях.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» для обучающихся 5-11 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

Программа рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю в 5-11-х классах – 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. не более 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры.

Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки баскетболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувства коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему

психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек.

Упражнения большой сложности в процессе физической, техникотактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающихся;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Воспитательная работа. В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;

ориентироваться на положительный образец;

формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

5-7 КЛАСС

1. Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча:

двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча:

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

8-11 КЛАСС

1. Основы знаний

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.
Тактическая подготовка баскетболиста.
Психологическая подготовка баскетболиста.
Соревновательная деятельность баскетболиста.
Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Правила судейства соревнований по баскетболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувы).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

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.

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 полукотскока.

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.

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.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;

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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по направлению «Баскетбол» учащиеся должны:

знать

значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности, и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)

на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры		
3.1	Техническая подготовка	24
3.2	Тактическая подготовка	4
3.3	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	в процессе занятий
3.4	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
3.5	Контроль.	6
3.6	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры		
3.1	Техническая подготовка	21
3.2	Тактическая подготовка	6
3.3	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	в процессе занятий
3.4	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
3.5	Контроль.	7
3.6	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
	1.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. 2.Терминология в баскетболе. 3.Техника выполнения игровых приемов. 4.Тактические действия в баскетболе. 5.Правила соревнований по баскетболу. 6.Жесты судей.	в процессе занятий	
1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	
3	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Закрепление передач двумя руками над головой	1	
4	Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: отжимания, прыжок в длину с места, «пистолетик» (сила мышц ног).	1	
5	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	
6	Развитие меткости.Закрепление техники броска после ведения мяча	1	
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Закрепление техники поворотам в движении	1	
8	Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: бег 30м, 60м, поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз). Учебная игра в баскетбол.	1	
9	Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: подтягивание, бег 1000м. Учебная игра в стритбол.	1	
10	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	
11	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста Закрепление техники броскам в движении	1	
12	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	
13	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	
14	Развитие меткости. Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	
15	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	
16	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	

17	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1	
18	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Закрепление передач в движении в парах	1	
19	Закрепление передач в тройках в движении	1	
20	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	
21	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	
22	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	
23	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	
24	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Закрепление передач на максимальной	1	
25	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	
26	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Закрепление техники бросков и передач в движении	1	
28	Развитие меткости. Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	
29	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: бег 30м, 60м, поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз). Учебная игра в стритбол.	1	
30	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: подтягивание, бег 1000м. Учебная игра баскетбол.	1	
31	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: отжимания, прыжок в длину с места, «пистолетик» (сила мышц ног). Учебная игра в баскетбол.	1	
32	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	
33	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	1	
34	Развитие ловкости. Совершенствование в технических приемах	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8-11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
-------	------------------	------------------	-----------------

	<p>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. 11. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p>	в процессе занятий	
1	<p>Передвижение правым – левым боком без мяча, с мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановки в один шаг и в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Различные эстафеты с мячами.</p>	1	
2	<p>Передача одной и двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча на месте обеими руками. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка – упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p>	1	
3	<p>Передача одной рукой снизу от пола. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Борьба за мяч». Общеразвивающие упражнения: на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка).</p>	1	
4	<p>Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля мяча после полуотскока. Ведение мяча в движении бегом. Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: отжимания, прыжок в длину с места, «пистолетик» (сила мышц ног). Учебная игра в стритбол.</p>	1	
5	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ловля высоко летящего мяча и передача по высокой траектории. Ведение с изменением высоты отскока. Общие развивающие упражнения: с собственным весом,</p>	1	
6	<p>Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Ведение мяча с обведением конусов (змейкой). Правила судейства соревнований по баскетболу. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	
7	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Остановка с мячом прыжком после ускорения. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	
8	<p>Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: бег 30м, 60м, поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз). Учебная игра в баскетбол.</p>	1	

9	Текущий контроль физической подготовленности занимающихся: подтягивание, бег 1000м. Учебная игра в стритбол.	1	
10	Ведение спиной и лицом вперёд в стойке. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Броски мяча с отскоком от щита с близкого расстояния. Учебная игра в баскетбол.	1	
11	Различные эстафеты после разминки. Ведение спиной и лицом вперёд в стойке. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Броски мяча с отскоком от щита с близкого расстояния. Учебная игра в баскетбол.	1	
12	Разучивание – ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо с отскоком от щита. Учебная игра в баскетбол. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	
13	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Бросок мяча - в прыжке одной рукой с места. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо с отскоком от щита. Учебная игра в баскетбол.	1	
14	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Переменный бег до 10-12 минут. Учебная игра в стрит-бол. Штрафной бросок.	1	
15	Повороты в движении при ведении мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
16	Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра в баскетбол. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	
17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Подтягивание на турнике, ходьба на руках, упражнения с набивными мячами. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	
18	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Выбегания из различных исходных положений за мячом. Выполнение правильного ведения мяча на время, 8-10 передач на время различными способами. Учебная игра в баскетбол.	1	
19	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба под кольцом. Учебная игра в баскетбол. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	
20	Передачи мяча одной, двумя после ведения в движении и смещении к кольцу. Ведение, 2 шага – бросок в кольцо. Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра в баскетбол.	1	

21	Ведение мяча, 2шага с поворотом спиной и бросок по кольцу. Быстрый прорыв. Броски - крюком, стоя под кольцом. Учебная игра в стритбол.	1	
22	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	
23	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо. Командные действия в нападении. Учебная игра в баскетбол. Общие развивающие упражнения: с собственным весом, весом соперника.	1	
24	Командные действия в защите. Различные эстафеты. Полоса препятствий. Учебная игра в стритбол.	1	
25	Развитие меткости. Закрепление всех пройденных бросков по кольцу со всех точек трапеции. Штрафной бросок. Бросок с трёх очковой линии. Учебная игра в баскетбол.	1	
26	Имитация и отработка с мячом защитных действий против игрока нападения. Имитация и отработка с мячом действий атаки против игрока защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	
27	Перехват мяча. Ведение мяча, 2шага с поворотом спиной и бросок по кольцу. Быстрый прорыв. Броски - крюком, стоя под кольцом. Учебная игра в стритбол.	1	
28	Борьба за мяч после отскока от щита. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба под кольцом. Учебная игра в баскетбол. Челночный бег 3 по 10м, 10 по 10м.	1	
29	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: бег 30м, 60м, поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз). Учебная игра в стритбол.	1	
30	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: подтягивание, бег 1000м. Учебная игра баскетбол.	1	
31	Итоговый контроль физической подготовленности занимающихся: отжимания, прыжок в длину с места, «пистолетик» (сила мышц ног). Учебная игра в баскетбол.	1	
32	Развитие быстроты ловкости. Обведение на время – конусов (ведение мяча змейкой). Учебная игра баскетбол. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	
33	Развитие меткости. Контрольный учёт – штрафной бросок, броски с трёх очковой линии. Учебная игра в баскетбол.	1	
34	Развитие ловкости. Учебная игра в баскетбол. Беседа с ребятами на тему: постановка задач и содержание работы занимающихся в секции во время летних каникул.	1	