

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ


Протокол № 2 от 06 декабря 2016

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ



Е.Н. Геворкян
2016 г.

Дополнительная общеразвивающая комплексная

вариативная программа

«Мир сотворчества»

Модуль

«Баскетбол»

5-8 класс

(80 часов)

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**

Уровень программы – **ознакомительный**

Автор (ы) программы
Колесников А.А.
педагог дополнительного
образования

Москва, 2016

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся 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 ребят, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

Задачи: Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

- укреплению здоровья детей
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
- расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

1.2. Планируемый результат

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Категория обучающихся: обучающиеся 5-8 класса, возраст 11-14 лет

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем часов в год составляет – 80 часов (40 недель по 2 часа в неделю).

Уровень программы: ознакомительный.

Направленность – физкультурно-спортивная

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практич. занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49	
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	10	2		8
6.	Тестирование	2	0		2
	Итого:	80	7	63	10

2.2. Рабочая программа

	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1. Развитие баскетбола в России		
Тема	<i>Вид учебного занятия, учебных работ</i>	Содержание
Тема 1.1. Развитие баскетбола в России	Лекция	Историческая справка, знакомство с российскими командами, лучшими игроками
2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		
Тема 2.1 Физические качества и физическая подготовка. Правила ТБ	Лекция	Информация по теме, требования к ежедневной подготовке, требования к физическим качествам игроков. Изучение основных правил ТБ.
3. Общая и специальная физическая подготовка		
Тема 3.1. Общая характеристика спортивной подготовки.	Практические занятия	Требования к подготовке, требования к физическим качествам игроков. Сдача входных нормативов.
Тема 3.2. Правила игры в баскетбол	Лекция	Изучение правил игры в баскетбол
Тема 3.3. Физические качества и физическая подготовка	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, выносливости, отработка упражнений
Тема 3.4. Комплексы ОРУ.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, отработка ОРУ
Тема 3.5. Подвижные	Практические	Игровая тренировка. Знакомство с различными

игры и эстафеты.	занятия	подвижными играми
Тема 3.6. Упражнения для развития быстроты.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, быстроты, отработка упражнений
Тема 3.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, отработка упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
Тема 3.8. Упражнение для развития специальной выносливости.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, отработка упражнений для развития специальной выносливости.
Тема 3.9. Упражнение для развития гибкости.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, отработка упражнений для развития гибкости
Тема 3.10. Упражнение для развития координации и ловкости.	Практические занятия	Занятия по развитию физических качеств, отработка упражнений для развития координации и ловкости
4. Основы техники и тактики игры		
Тема 4.1.. Основы техники игры и техническая подготовка.	Лекция	Знакомство с основами техники и технической подготовки. Что должен уметь игрок в баскетбол.
Тема 4.2. Установка на игру и разбор результатов игры.	Практические занятия	Игра. Разбор ошибок.
Тема 4.3. Прыжок толчком двух ног.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка прыжка толчком двух ног
Тема 4.4. Прыжок толчком одной ноги.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка прыжка толчком одной ноги
Тема 4.5. Остановка прыжком.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка остановки прыжком
Тема 4.6. Остановка двумя шагами.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка остановки двумя шагами
Тема 4.7. Повороты вперед и назад.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка поворотов
Тема 4.8. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка ловли мяча
Тема 4.9. Передача мяча двумя руками и одной рукой.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка передачи мяча
Тема 4.10. Ведение мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка ведения мяча
Тема 4.11 Обводка соперника.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка обводки соперника

Тема 4.12. Броски в корзину.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка бросков в корзину
Тема 4.13. Выход для получения и отвлечения мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка выходов
Тема 4.14. Розыгрыш мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка розыгрыша мяча
Тема 4.15. Атака корзины.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка атаки корзины
Тема 4.16. «Передай мяч и выходи».	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка передачи мяча, тактики «Передай и выходи»
Тема 4.17. Заслон.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка заслона
Тема 4.18. Наведение.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка наведения
Тема 4.19. Пересечение.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка пересечения
Тема 4.20. Треугольник.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Треугольник»
Тема 4.21. Тройка.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Тройка»
Тема 4.22. Малая восьмёрка.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Малая восьмерка»
Тема 4.23. Скрестный выход.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Скрестный выход»
Тема 4.24. Сдвоенный заслон.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Сдвоенный заслон»
Тема 4.25. Наведение на двух игроков.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Наведение на двух игроков»
Тема 4.26. Система быстрого прорыва.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы быстрого прорыва
Тема 4.27. Система эшелонированного прорыва.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы эшелонированного прорыва
Тема 4.28. Система нападения через центрального.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы нападения центрального
Тема 4.29. Система нападения без центрального.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы нападения без центрального
Тема 4.30. Игра в численном большинстве.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств. Игра в численном большинстве. Преимущества
Тема 4.31. Игра в меньшинстве.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств. Игра в численном большинстве. Преимущества
Тема 4.32. Противодействие получению мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка противодействия получению мяча.

Тема 4.33. Противодействие выходу на свободное место.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка противодействия выходу на свободное место
Тема 4.34 Противодействие розыгрышу мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка противодействия розыгрышу мяча
Тема 4.35 Противодействие атаке корзины.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка противодействия атаки корзины
Тема 4.36 Подстраховка.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка подстраховки
Тема 4.37 Переключение.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка переключения
Тема 4.38 Проскальзывание.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка проскальзывания
Тема 4.39 Групповой отбор мяча.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики группового отбора мяча
Тема 4.40. Против тройки.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Против тройки»
Тема 4.41 Против малой восьмёрки.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Против малой восьмерки»
Тема 4.42 Против скрестного выхода.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Против скрестного выхода»
Тема 4.43 Против сдвоенного заслона.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Против сдвоенного заслона»
Тема 4.44 Против наведения на двух	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка тактики «Против наведения на двух»
Тема 4.45. Система защиты.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы защиты
Тема 4.46 Система прессинга.	Практические занятия	Занятия по развитию технических и тактических качеств, отработка системы прессинга
5. Контрольные игры и соревнования, разбор игр		
Тема 5.1. Игры, соревнования	Контрольные занятия – игры, соревнования	Проведение игр, соревнований внутри объединения и с другими клубами.
6. Тестирование		
Тема 6.1. Тестирование	Контрольное занятие	Проведение контрольных тестов

Формы и методы работы

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также

вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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, футболами, 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. Имитация 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.

2.3. Календарный учебный график (Приложение 1)

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Сдача нормативов (в соответствии с нижеприведенными таблицами)

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
12 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

Класс	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
10 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
11 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

12 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
--------	-------------	---------	---------	-------------	---------	---------

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Литература

1. Обучение технике баскетбола: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров и др. под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити-Дана, 2012.- 431с.
3. Дзулик Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтология основания: монография / А.А.Передельский. – М.: Спорт, 2016 – 312 с.
4. Функциональная подготовленность волейболистов : диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А.Иорданская. – М: Спорт, 2016. – 176 с.
5. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П.Виноградов, И.Г.Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
6. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «инструктор- методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И.Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 279 с.
7. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д.Фискалов, В.П.Черкашин – М.: Спорт, 2016 – 352 с.
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству / П.А.Виноградов, А.В.Царик, Ю.В.Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
9. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
- 10.Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- 11.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

12.В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Электронные ресурсы:

https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=333

http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html

<http://www.russiabasket.ru/>

<http://www.basketbolist.org.ua/pravila.htm>

<http://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

4.3. Условия для реализации программы

Систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Руководитель дополнительной общеразвивающей программы _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Директор школы: _____ В.В.Шарков

«Утверждаю»

руководитель структурного подразделения

ФИО

подпись

« ____ » _____

20 ____ г.

Календарный учебный график

Группы 5-8 класса по дополнительной общеобразовательной программе

«Баскетбол»

80 часов

с «01» сентября 2017 г. по «16» июня 2018 г.

	Дата	Тема	Часы	Педагог
1.		Вводное занятие.	1	Колесников А.А.
2.		Общая характеристика спортивной подготовки.	1	Колесников А.А.
3.		Основы техники игры и техническая подготовка.	1	Колесников А.А.
4.		Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	Колесников А.А.
5.		Физические качества и физическая подготовка.	1	Колесников А.А.
6.		Правила по мини-баскетболу.	1	Колесников А.А.
7.		Правила по баскетболу.	1	Колесников А.А.
8.		Официальные правила ФИБА.	1	Колесников А.А.
9.		Установка на игру и разбор результатов игры.	1	Колесников А.А.
10.		Комплексы ОРУ.	1	Колесников А.А.
11.		Подвижные игры и эстафеты.	1	Колесников А.А.
12.		Упражнения для развития быстроты.	1	Колесников А.А.
13.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Колесников А.А.
14.		Упражнение для развития специальной выносливости.	1	Колесников А.А.
15.		Упражнение для развития гибкости.	1	Колесников А.А.
16.		Упражнение для развития координации и ловкости.	1	Колесников А.А.
17.		Прыжок толчком двух ног.	1	Колесников А.А.
18.		Прыжок толчком одной ноги.	1	Колесников А.А.
19.		Остановка прыжком.	1	Колесников А.А.
20.		Остановка двумя шагами.	1	Колесников А.А.
21.		Повороты вперёд и назад.	1	Колесников А.А.

22.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	1	Колесников А.А.
23.	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	1	Колесников А.А.
24.	Передача мяча двумя руками.	1	Колесников А.А.
25.	Передача мяча одной рукой.	1	Колесников А.А.
26.	Ведение мяча.	1	Колесников А.А.
27.	Обводка соперника.	1	Колесников А.А.
28.	Броски в корзину.	1	Колесников А.А.
29.	Выход для получения мяча.	1	Колесников А.А.
30.	Выход для отвлечения мяча	1	Колесников А.А.
31.	Розыгрыш мяча.	1	Колесников А.А.
32.	Атака корзины.	1	Колесников А.А.
33.	«Передай мяч и выходи».	1	Колесников А.А.
34.	Заслон.	1	Колесников А.А.
35.	Наведение.	1	Колесников А.А.
36.	Пересечение.	1	Колесников А.А.
37.	Треугольник.	1	Колесников А.А.
38.	Тройка.	1	Колесников А.А.
39.	Малая восьмёрка.	1	Колесников А.А.
40.	Скрестный выход.	1	Колесников А.А.
41.	Сдвоенный заслон.	1	Колесников

				А.А.
42.		Наведение на двух игроков.	1	Колесников А.А.
43.		Система быстрого прорыва.	1	Колесников А.А.
44.		Система эшелонированного прорыва.	1	Колесников А.А.
45.		Система нападения через центрального.	1	Колесников А.А.
46.		Система нападения без центрального.	1	Колесников А.А.
47.		Игра в численном большинстве.	1	Колесников А.А.
48.		Игра в меньшинстве.	1	Колесников А.А.
49.		Противодействие получению мяча.	1	Колесников А.А.
50.		Противодействие выходу на свободное место.	1	Колесников А.А.
51.		Противодействие розыгрышу мяча.	1	Колесников А.А.
52.		Противодействие атаке корзины.	1	Колесников А.А.
53.		Подстраховка.	1	Колесников А.А.
54.		Переключение.	1	Колесников А.А.
55.		Проскальзывание.	1	Колесников А.А.
56.		Групповой отбор мяча.	1	Колесников А.А.
57.		Против тройки.	1	Колесников А.А.
58.		Против малой восьмёрки.	1	Колесников А.А.
59.		Против скрестного выхода.	1	Колесников А.А.
60.		Против сдвоенного заслона.	1	Колесников А.А.
61.		Против наведения на двух	1	Колесников А.А.
62.		Система личной защиты.	1	Колесников А.А.

63.		Система зонной защиты.	1	Колесников А.А.
64.		Система смешанной защиты.	1	Колесников А.А.
65.		Система личного прессинга.	1	Колесников А.А.
66.		Система зонного прессинга.	1	Колесников А.А.
67.		Игра в большинстве.	1	Колесников А.А.
68.		Игра в меньшинстве.	1	Колесников А.А.
		Контрольно-переводные испытания.	4	Колесников А.А.
		Участие в соревнованиях:	8	
		- внутришкольные;	4	Колесников А.А.
		- районные;	2	Колесников А.А.
		- областные.	2	Колесников А.А.