

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ШАХТЁРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №8»

РАССМОТРЕНО

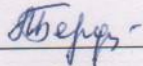
Педагогическим советом

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора

по УВР

 Бердянская Л.Б.  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Кордюкова Е.А.  
от «28» августа г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей «Баскетбол»**

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Направление: физкультурно- спортивное

Составитель программы:

учитель физической культуры Кидяева И.А.

г Шахтёрск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение во всем мире и является одним из популярнейших видов спорта. Следует отметить, что спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств подростков. Основная идея образовательной программы спортивной секции «Баскетбол» заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена авторами Мандрико А.В. и Коваленко В.Н. в соответствии с требованиями Конституции Донецкой Народной Республики, Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании», утвержденного Постановлением Народного совета Донецкой Народной Республики (№1-233П—НС) от 19.06.2015г.

Данная образовательная программа не имеет аналогов в системе образования Донецкой Народной Республики.

Актуальность её составления обусловлена возросшей популярностью баскетбола как вида спорта среди молодёжи, а также отсутствием программ внеурочной деятельности данного направления в системе образования Донецкой Народной Республики

При составлении образовательной программы была использована подобная образовательная программа, рассчитанная на обучающихся возрастной группы 8-9 классов (13 – 14 лет), имеющих первоначальную подготовку игры в баскетбол. Срок реализации программы- 1 год, режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу наполняемостью не менее 15 человек.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель образовательной программы:** углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи:** формировать у обучающихся высокие моральные и волевые качества;

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико – тактических действий, физических упражнений и технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно—исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению личностно и социально значимых практических задач,
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно— силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективность усвоения обучающимися теоретических знаний,
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- воспитывать высокие моральные и волевые качества через игру в баскетбол.

По окончании изучения и освоения программного материала спортивной секции обучающиеся должны показывать результаты:

- личностные** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию гражданской идентичности в поликультурном социуме; определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
  - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
  - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
  - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,

- употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственном •, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**метапредметные** - освоенные обучающимися понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно – исследовательской, проектной и социальной деятельности; определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно: проговаривать последовательность действий ; умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- за счет расширения технико—тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.
- умение играть в составе команде, иметь чувство коллективизма.

## УЧАЩИЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

1. Физические упражнения, закаливающие процедуры, личная гигиена и режим дня влияют на укрепление здоровья.
2. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности влияют на физическое и моральное развитие человека.

## УЧАЩИЕ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Совершать различные броски
2. Ловить мяч в движении и на месте
3. Вести мяч
4. Передвигаться различными способами
5. Тактически правильно действовать на площадке, в игре.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Содержание учебного материала                                                 | Количество часов   |       |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|
|       |                                                                               | теор               | практ | всего |
| 1     | Теоретическая подготовка                                                      | 2                  | -     | 2     |
| 2     | Общая физическая подготовка                                                   | 1                  | 6     | 7     |
| 3     | Специальная физическая подготовка                                             | -                  | 7     | 7     |
| 4     | Технико- тактическая подготовка:<br>техническое нападение, техническая защита | -                  | 19    | 19    |
| 5     | Инструкция и судейская практика:<br>контрольные игры и соревнования           | -                  | 2     | 2     |
| 6     | Контрольные испытания                                                         | -                  | 1     | 1     |
| 7     | Соревнования                                                                  | На протяжении года |       |       |

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

| Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Требования относительно уровня и качества усвоения учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Теоретическая подготовка</b><br/>                     Баскетбол в системе физического воспитания подрастающего поколения. История возникновения баскетбола. Техника безопасности игры в баскетбол, предупреждение и профилактика травматизма. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях.</p> <p>Психологическая подготовка баскетболиста. Воспитание высоких морально-волевых качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Обучающийся:</b><br/> <b>характеризует</b> общую и специальную физическую подготовку баскетболиста.<br/> <b>поясняет</b> методику проведения самостоятельных занятий по баскетболу<br/> <b>придерживается</b> безопасности жизнедеятельности во время занятий баскетболом, правил игры в баскетбол.<br/> <b>самосовершенствует</b> морально-волевые качества</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Общая физическая подготовка</b><br/>                     Общая физическая подготовка. Общие упражнения с предметами и без предметов перестроения; строевые упражнения и приёмы; акробатические элементы; упражнения с тяжестями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>выполняет</b> перестроения, строевые приёмы, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические элементы;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Специальная физическая подготовка</b><br/>                     Рывки с места, «челночный» бег, ускорения, остановки, повороты, выпрыгивание с высокого приседа; прыжки «в глубину», упражнения с тяжестями, набивным мячом, эстафеты упражнения для развития силы;<br/>                     упражнения для развития силы; передачи набивными мячами 1 кг одной и двумя руками; ходьба полуприседом с выносом мяча вверх; серийные прыжки, удерживая мяч над головой; выпрыгивание с полуприседа с грифом от штанги на плечах (3 серии по 10 выпрыгиваний с паузой для отдыха 1,5-2 мин.); «челночный» бег 5,10м (с общим пробегом за одну попытку 25-100м), эстафеты;<br/>                     упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств;<br/>                     рывки с различных стартовых положений на 5, 10, 15 - 30м с мячом и</p> | <p><b>выполняет</b> рывки с места на <b>5, 10, 15, 20, 30м</b> с различных положений; «челночный бег» 4x9м; ускорения, остановки, повороты, изменение направления движения во время бега по зрительному сигналу; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоких предметов; выпрыгивание с низкого приседа; прыжки «вглубь» с быстрым выпрыгиванием вверх; упражнения с тяжестями, набивными мячами; эстафеты;<br/>                     упражнения для развития силы; передачи набивными мячами 1 кг одной и двумя руками; ходьба полуприседом с выносом мяча вверх; серийные прыжки, удерживая мяч над головой; выпрыгивание с полуприседа с грифом от штанги на плечах (3 серии по 10 выпрыгиваний</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>без мяча; бег с ускорением, остановками, рывками (вперед, назад, в стороны) со зрительным контролем; эстафеты с ведением мяча; комплексные эстафеты с мячом; прыжковые упражнения, изученные ранее;</p> <p>упражнения на развитие выносливости;</p> <p>упражнения для развития специальных координационных способностей.</p>                                                                                                                                 | <p>с паузой для отдыха 1,5-2 мин.); «челночный» бег 5,10м (с общим пробегом за одну попытку 25-100м), эстафеты;</p> <p>упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств: рывки с различных стартовых положений на 5, 10, 15 - 30м с мячом и без мяча; бег с ускорением, остановками, рывками (вперед, назад, в стороны) со зрительным контролем;; эстафеты с ведением мяча; комплексные эстафеты с мячом; прыжковые упражнения, изученные ранее</p> <p>упражнения для развития выносливости; беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, которые используются в режиме высокой интенсивности; двусторонние игры на протяжении 20-30мин.;</p> <p>упражнения для развития специальных координационных способностей; прыжки со скалкой; прыжки через длинную вращающуюся скакалку; прием мяча после переброски; передача и прием момент перепрыгивание через препятствие; прием мячей, летящих с различных направлений с последующей передачей на точность;</p> |
| <p align="center"><b>Техническая подготовка</b><br/><b>Техника нападения</b></p> <p>Передвижения: чередование способов передвижения в объединении с техническими приемами игры;</p> <p>передачи и прием мяча: передача и прием мяча изученными способами.</p> <p>броски мяча: одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанции изученными способами;</p> <p>ведение мяча: укрывание мяча во время обведения противника; эстафета с ведением мяча;</p> | <p><b>выполняет:</b> передвижения чередование способов передвижений, остановок, поворотов, стоек в соединении с техническими приемами игры в нападении и защите; передвижение различными способами в ответ на соответствующие сигналы (зрительные, звуковые);</p> <p>передачи и прием мяча: чередование различных приемов передачи и приема мяча в тройках при опоре на одного и двух защитников; передача мяча в тройках</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>владение мячом: ведение, передачи, броски.</p> <p><b>Техника защиты</b></p> <p>Передвижение: объединение способов передвижения в защите с техническими приемами игры; завладение мячом: овладение мячом возле своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.</p>                                                                                                                       | <p>в прыжке с продвижением вперед; соединение приема и передачи мяча в условиях жесткого противодействия защитников;</p> <p>броски мяча: серийные броски с постоянного места атаки и разных точек средней и дальней дистанции; броски с ближней, средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника; добивание мяча одной рукой в прыжке при отскоке его от щита; броски одной рукой в прыжке с разбега;</p> <p>ведение мяча: освобождение от опеки защитника с помощью ведения мяча; отвлекающие действия; перекидывание мяча за спиной и под ногой; ведение без зрительного контроля; упражнения на скорости ведения мяча;</p> <p>владение мячом: передачи двумя мячами; чередование способов передачи мяча в условиях противодействия защитников;</p> <p>чередование приемов (ведение мяча на скорость - передача - прием - бросок из под кольца); броски изученными способами из разных позиций.</p> <p><b>Выполняет:</b> завладение мячом: завладение мячом возле своего щита в условиях активной борьбы нападающим.</p> |
| <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p><b>Тактика нападения</b></p> <p>Индивидуальные действия без мяча: применение изученных способов передвижений и финтов в условиях игры на высоких скоростях с учетом игровых функций баскетболистов; выход на свободное место в позиции центрального, защитника, который нападает; индивидуальные действия с мячом; использование изученных способов</p> | <p><b>осуществляет:</b> выбор момента и места в борьбе за мяч, отскакившего от щита; выбор места и способа передач за спиной, одной рукой назад, переводение мяча за спиной; нападение с двумя центровыми; нападение серией заслонов; выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям игроков; выбор целесообразных игровых приемов (передач, ведения, бросков) для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>бросков в корзину в соединении с другими техническими приемами; выбор целесообразных игровых приемов для организации общекомандных действий в различных ситуациях игры;</p> <p>групповые действия:<br/>взаимодействие двух и трех игроков; командные действия: нападение с ) двумя центровыми;<br/>нападение серией заслонов; эшелонный быстрый прорыв</p>                                                   | <p>организации общекомандных действий в различных ситуациях игры; персональная и зонная защита; судейство соревнований.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>Индивидуальные действия: выбор места и момента для противодействия игрокам; выбор момента для противодействия выходы на свободное место игрокам различных амплуа;</p> <p>групповые действия:<br/>противодействие быстрого прорыва; взаимодействие заслонами; противодействие «двойному заслону», «нападению на двоих игроков», завершению быстрого прорыва «треугольником».</p> | <p><b>применяет:</b> изученные способы передвижения, финтов в игры на высоких скоростях с учетом игровых функций; взаимодействие трех игроков «двойной заслон», «наведение на двух игроков»; завершение быстрого прорыва «треугольником»; эшелонный быстрый прорыв; противодействие «двойному заслону»; «наведение на двух игроков»; завершению быстрого прорыва «треугольником»; противодействие эшелонному быстрому прорыву.</p> |
| <p>командные действия: противодействие быстрому прорыву с ведением мяча; противодействие позиционному нападению через центровых игроков; персональная и зонная защита; противодействие эшелонному быстрому прорыву.</p>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Судейская практика</b></p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>выполняет:</b> организацию, проведение и судейство соревнований.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол чемпионов: основы авт. Роуз Ли, , 2014г., изд.: Человек, 272с; изд. «Эксмо», 56с.
2. Баскетбол для юниоров, авторы Пайе Б., Пайе П., изд. Дивизион, 2008г.
3. Баскетбол. Подвижные и учебные игры; 2011 г, изд. Советский спорт, 98стр. Автор: Лепешкин В.А.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Медиус, 2000г., 168с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол { Текст }; пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов,- М.: Просвещение, 2013.-112с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
6. Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2000, 159с.
7. Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.,206с.
8. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов, изд. ТВТ Дивизион, 400стр. Автор: Морган Вутен.
9. Методическое пособие по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детско-юношеских клубах и центрах по месту жительства /Авт.-сост. Л.В. Балабан, В.М. Крикота. - Мариуполь, 2 0 0 8 , - 100с.
10. Организация работы спортивных секций в школе А.Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010,-167с. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. М.:Физкультура и спорт, 2000. - 496с.18
11. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 496с.
12. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. - К.: Олимп. Лит., 2004, 126с.
13. Справочник учителя физической культуры {Текст}/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011 .-25с.
14. Техничко-тактические действия игры в баскетбол. - ЗДУ, 2002, - 19с.
- 15.Образовательная программа Спортивная секция «баскетбол» Мандрико А.В., Коваленко В.Н..

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1.Баскетбол. Подвижные и учебные игры; 2011 г, изд. Советский спорт, 98стр. Автор: Лепешкин В.А.
2. Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов- на-Дону, издательство «Феникс», 2000, 159с.
3. Малевич Л.Р., Ковянов В.Н.. Спортивные игры. Баскетбол. Буклет. - Высшая школа. 1981, 41 с.
4. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. - К.: Олимп. Лит., 2004, 126с.
5. Техничко-тактические действия игры в баскетбол. - ЗДУ, 2002, - 19с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(I полугодие)

| №  | Содержание                                                                                                                                      | Кол-во часов | Дата  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 1  | Набор учеников. Вводное занятие                                                                                                                 | 1            | 06.09 |
| 2  | 1.Влияние занятий спортом на организм.<br>2.Комплекс упражнений для развития силы<br>3.Повторение правил игры                                   | 1            | 13.09 |
| 3  | 1.Правила игры в баскетбол.<br>2. Комплекс упражнений для развития выносливости<br>3. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. .Игра. | 1            | 20.09 |
| 4  | 1 Упражнения для развития силы<br>2 Передача и приём мяча. Игра                                                                                 | 1            | 27.09 |
| 5  | 1 .Комплекс упражнений в парах<br>2. Стойка игрока. Игра                                                                                        | 1            | 04.10 |
| 6  | 1. Упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств<br>2. Передача и прием мяча изученным способом Игра                             | 1            | 16.10 |
| 7  | 1 .Комплекс упражнений для развития выносливости 2.Броски мяча одной рукой сверху Игра                                                          | 1            | 18.10 |
| 8  | 1 .Упражнения для развития специальных координационных способностей<br>2. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке со средней дистанции Игра     | 1            | 25.10 |
| 9  | 1 .Комплекс упражнений в парах<br>2. Ведение мяча Игра                                                                                          | 1            | 01.11 |
| 10 | 1. Упражнения для рук и ног<br>2. Владение мячом: ведение передачи Игра                                                                         | 1            | 08.11 |
| 11 | 1. Повороты выпрыгивание с высокого приседа. Упражнения с мячами.<br>2. Передачи двумя руками. Игра                                             | 1            | 15.11 |
| 12 | 1. Комплекс упражнений для туловища рук ног.<br>2. Ведение мяча с отвлекающим действием. Игра                                                   | 1            | 22.11 |
| 13 | 1. Организующие упражнения.<br>2. Ведение без зрительного контроля. Игра                                                                        | 1            | 29.11 |
| 14 | 1. Комплекс упражнений.<br>2. Ведение мяча на скорость передача прием бросок в кольцо. Игра                                                     | 1            | 06.12 |
| 15 | 1. Упражнений для рук ног.<br>2. Броски изученными способами из разных позиций. Игра                                                            | 1            | 13.12 |
| 16 | 1. Комплекс упражнений.<br>2. Групповые действия: взаимодействия 2 и 3 игроков. Игра                                                            | 1            | 20.12 |
| 17 | 1. Упражнений для рук. 2. Применение финтов в игру на высоких скоростях с учетом игровых функций. Игра                                          | 1            | 27.12 |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(II полугодие)

| №  | Содержание                                                                                                                                     | Кол-во часов | Дата  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 1  | 1. Комплекс упражнений для развития силы<br>2. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Игра       | 1            | 10.01 |
| 2  | 1. Комплекс упражнений для развития выносливости<br>2. Передача мяча- одной рукой от плеча снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Игра | 1            | 17.01 |
| 3  | 1. Упражнения для развития силы.<br>2. Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловле мяча и передаче мяча. Игра                          | 1            | 24.01 |
| 4  | 1 .Комплекс упражнений в парах<br>2. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении по прямой и по кругу.. Игра                                | 1            | 31.01 |
| 5  | 1 .Упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств<br>2. Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего. Игра         | 1            | 07.02 |
| 6  | 1. Комплекс упражнений для развития выносливости<br>2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра                     | 1            | 14.02 |
| 7  | 1. Упражнения для развития специальных координационных способностей<br>2. Броски мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении. Игра | 1            | 21.02 |
| 8  | 1 .Комплекс упражнений в парах<br>2. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли. Игра                   | 1            | 28.02 |
| 9  | 1. Упражнения для рук и ног 2. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра                                                             | 1            | 04.03 |
| 10 | 1. Упражнения с мячами. 2. Передачи двумя руками. Игра                                                                                         | 1            | 13.03 |
| 11 | 1 .Комплекс упражнений для туловища рук ног.<br>2. Ведение мяча с отвлекающим действием. Игра                                                  | 1            | 20.03 |
| 12 | 1 .Организующие упражнения.<br>2. Ведение без зрительного контроля. Игра                                                                       | 1            | 27.03 |
| 13 | 1. Комплекс упражнений. 2. Ведение мяча на скорость, передача, прием бросок в кольцо. Игра                                                     | 1            | 03.04 |
| 14 | 1 .Упражнений для рук ног.<br>2.Броски изученными способами из разных позиций. .Игра                                                           | 1            | 10.04 |
| 15 | 1 .Комплекс упражнений.<br>2. Групповые действия: взаимодействия 2 и 3 игроков. Игра                                                           | 1            | 17.04 |
| 16 | 1 .Упражнений для рук.<br>2. Применение финтов в игру на высоких скоростях с учетом игровых функций. Игра                                      | 1            | 24.04 |
| 17 | 1 .Комплекс упражнений. 2. Учебная игра                                                                                                        | 1            | 08.05 |
| 18 | 1 .Упражнения для рук и ног 2. Тактические действия индивидуальные . –выбивание и перехват мяча . Игра                                         | 1            | 15.05 |
| 19 | Итоговое занятие                                                                                                                               | 1            | 22.05 |
| 20 | Соревнования                                                                                                                                   | 1            | 29.05 |