

**Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара**

Программа рассмотрена и принята на педагогическом совете
«1» августа 2023г
Протокол №5

Утверждаю
Директор МБОУ Школы № 77 г.о. Самара
А.Г.Воронцов
Приказ № 125 од



от «2» августа 2023г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Школьная баскетбольная лига «Кристалл»**
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый
Возрастная категория: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года

ФИО, должность
разработчика программы
Марычева Е.М., учитель
физической культуры

Самара, 2023

Программа «Школьная Баскетбольная Лига «Кристалл»

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьная баскетбольная лига «Кристалл» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказа Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Устава учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных

спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание уделено внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий и пропаганде здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Технические приемы, тактические действия и игра в баскетболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Педагогическая целесообразность программы

Программа ДО «Школьная Баскетбольная Лига «Кристалл»» по своему направлению может рассматриваться, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы ДО будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Цель программы.

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств;

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Форма и режим занятий

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по правилам баскетбола.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 45 минут. Программа краткосрочная.

Адресат программы: возрастной диапазон учащихся 14 – 17 лет (8 – 11 классы).

Реализуется:

- 1-ый год обучения - в 8- 9-х классах (15-16 лет) – 34 часа в год,
- 2-ой год обучения в 10-11 классах (16-17 лет) – 20,4 часа в год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно – смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально – личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы ДО по спортивно-оздоровительному направлению – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы ДО по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

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

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Образовательная программа «Школьная Баскетбольная Лига «Кристалл»» ориентирована на достижение результатов трёх уровней: Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования баскетболу.

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях, к самосовершенствованию технических приемов игры.

Способы определения результативности

Критериями оценки деятельности групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий, рост индивидуальных показателей развития физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание тем	Формы деятельности	Виды деятельности	Количество часов	
				1-ый год обучения 8-9 классы	2-ой год обучения 10-11 классы
1	Теоретическая и психологическая подготовка.	Беседы, тренинги	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	1	0,4
2	Физическая подготовка.	Тренировочная, соревновательная	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	10	6
3	Специальная физическая подготовка. Работа с мячом	Тренировочная, соревновательная, игровая	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	13	8
4	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне	Тренировочная, соревновательная, игровая.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	5	3
5	Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке	Тренировочная, соревновательная, игровая.	Познавательные, регулятивные, коммуникативные	5	3
ИТОГО		34 часа в 8-9 (14-15 лет) 20,4 часа в 10-11 классах (16-17 лет)			

Содержание курса:

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Вводная тренировка. Терминология в баскетболе.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивания строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей 1,5. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное

положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой, двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м («тень»).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Организационно-воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Оранжевый мяч», Первенства «ШБЛ «Кристалл»» по баскетболу и стритболу. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Участие в соревнованиях

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности (соревнования по легкой атлетике, лыжные гонки, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города, округа по баскетболу и стритболу).

Сдача контрольных нормативов

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Материально-техническая база

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Учебно-тематическое планирование 1-ый год обучения 8-9 классы

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	2	32
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Вводная тренировка.	1	1	-
2	Терминология в баскетболе. Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке	1	1	-

	(совершенствование).			
3	Техника выполнения игровых приемов. Передвижения и остановки без мяча (совершенствование).	1	-	1
4	Физическая подготовка. Развитие гибкости. Прыжки, повороты (совершенствование).	1	-	1
5	Техника выполнения игровых приемов. Сочетание способов передвижений. Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
6	Техника выполнения игровых приемов. Скоростные рывки (совершенствование).	1	-	1
7	Физическая подготовка. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра.	1	-	1
8	Техника выполнения игровых приемов. Ловля мяча: двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча в прыжке (совершенствование).	1	-	1
9	Физическая подготовка. Развитие скоростных способностей.	1	-	1
10	Техника выполнения игровых приемов. Передача мяча на месте и в движении (совершенствование).	1	-	1
11	Игры и эстафеты на совершенствование игровых приемов.	1	-	1
12	Техника выполнения игровых приемов. Передача мяча одной рукой от плеча (совершенствование).	1	-	1
13	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1
14	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
15	Накрывание мяча при броске. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
16	Ведение мяча с изменением скорости ведения (совершенствование). Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
17	Обманные действия (финты). Финт на проход – проход. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
18	Ведение мяча с переводом на другую руку (закрепление). Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
21	Групповые тактические действия. Два нападающих против одного защитника. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
22	Групповые тактические действия. Два нападающих против двух защитников. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
23	Групповые тактические действия. Три нападающих против двух защитников. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
24	Штрафной бросок (разучивание). Игры и эстафеты	1	-	1

	на совершенствование технических приемов.			
25	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
26	Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
27	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
28	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
29	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
30	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
31	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
32	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
33	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
34	Тактические действия в баскетболе. Двухсторонняя учебная игра.	1	-	1

Тематическое планирование 2-ой год обучения 10-11 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		20,4	0,4	20
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Вводная тренировка.	0,4	0,4	-
2	Техника выполнения игровых приемов. Передвижения и остановки без мяча (совершенствование).	1	-	1
3	Физическая подготовка. Развитие гибкости. Прыжки, повороты (совершенствование).	1	-	1
4	Техника выполнения игровых приемов. Скоростные рывки (совершенствование).	1	-	1
5	Физическая подготовка. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра.	1	-	1
6	Техника выполнения игровых приемов. Ловля мяча: двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча в прыжке (совершенствование).	1	-	1
7	Техника выполнения игровых приемов. Передача мяча на месте и в движении (совершенствование).	1	-	1
8	Техника выполнения игровых приемов. Передача мяча одной рукой от плеча (совершенствование).	1	-	1
9	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1

10	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
11	Накрывание мяча при броске. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
12	Ведение мяча с изменением скорости ведения (совершенствование). Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
13	Обманные действия (финты). Финт на проход – проход. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
14	Ведение мяча с переводом на другую руку (закрепление). Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
15	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
17	Групповые тактические действия. Два нападающих против одного-двух защитников. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
18	Штрафной бросок (совершенствование). Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов.	1	-	1
19	Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон, «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
20	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1
21	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, -М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. -3-е изд.-М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. -Волгоград: Учитель, 2011. –251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. -2-е изд., испр. И доп. -М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 480 с.