

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа посёлка Домново» Правдинского городского округа  
(МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Средняя школа посёлка  
Домново»  
(протокол №1 от 31.08.2020)



УТВЕРЖДЕНО  
приказом и.о.директора

П.А. Телятник  
(приказ №159/2 от 31.08.2020)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивного  
направления «БАСКЕТБОЛ»**

**Срок реализации: 2 года  
Возрастная категория: 11-17 лет**

Протасевич Сергей Александрович  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»

Домново  
2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**спортивно-оздоровительного кружка «БАСКЕТБОЛ»**  
**для учащихся 7-11-х классов**

**1. Общие цели курса.**

Рабочая программа разработана на основе

- Федерального государственного стандарта среднего (полного) образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;
- Примерной программы среднего (полного) образования *по физической культуре* (базовый уровень), рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2011 г., допущенной Министерством образования РФ.);
- *Образовательной программы гимназии;*
- *Учебного плана гимназии;*
- *Календарного учебного графика гимназии.*

**Цели программы спортивной секции по баскетболу для учащихся 7–11 классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание

ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

## **2. Общая характеристика учебного курса.**

На протяжении всего периода обучения в спортивной секции баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение *определенных задач*. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление

здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами баскетбола.

### **Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации** (1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### **3. Место учебного курса в учебном плане**

Данная программа является дополнительным средством физического воспитания учащихся к основной базовой программе и отвечает современным требованиям. Учащиеся, занимающиеся в секции, становятся более ловкими, координированными, улучшается их скоростно-силовая подготовка, развивается быстрота мышления. Занимающиеся становятся помощниками учителя на уроках физической культуры, помогая товарищам овладевать навыками баскетбола, приходя на уроки к младшим. Нередко они становятся судьями на соревнованиях, помогают в их организации и проведении.

Высокие скорости, быстро меняющаяся игровая обстановка несомненно воспитывают у детей способности к мгновенному принятию оптимальных решений, умение ориентироваться в сложной жизненной ситуации, что безусловно пригодится им в их дальнейшей жизни.

Программа включает базовую и вариативную составляющие.

Базовая составляющая направлена на овладение основными техническими навыками, принципами построения атакующих и защитных действий команды.

Вариативная составляющая – это индивидуальная работа с каждым ребенком, развитие наиболее сильных его сторон, определение его игрового амплуа с учетом его индивидуальной психики и характера.

Основные направления учебно-тренировочной работы:

1. *Основы знаний* – знания правил игры, правильной подготовки к началу тренировки, знания по организации тренировочных занятий, знания о том, как можно снять усталость после тяжёлых игр и тренировок.

2. *Общая физическая подготовка* – это упражнения, развивающие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества.

3. *Специальная подготовка* – упражнения, с помощью которых развивается технический потенциал баскетболиста. Многократное повторение разнообразных технических упражнений, всё более сложных по исполнению способствует освоению хорошей техники игры.

4. *Тактические построения* – тактика защитных и атакующих действий, простейшие комбинации. Освоение комбинаций помогает более эффективно действовать в игре, развивает творческий потенциал игрока

На спортивную подготовку выделено 34 часа (1 час в неделю) для учеников 1-го года подготовки (7-8 класс), 68 часов (2 часа в неделю) для учеников 2-го года подготовки (9-11 класс) в соответствии с календарным учебным графиком (34 учебные недели). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе тренировок.

#### **4. Результаты освоения учебного курса**

Программа и учебники для учащихся 7-11 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам.

*Личностные результаты* должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и

потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение \* умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

## **5.Содержание разделов рабочей программы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение («Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,

совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

***Состояние и развитие баскетбола в России.*** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом.*** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной

работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

#### ***Общеподготовительные упражнения***

**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, выравнивание 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 разновременно, 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; из положения лежа на спине переход в положение сидя; 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 перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами..

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 (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч

(дня разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**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 перемещениями. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке)

**Восстановительные мероприятия.** Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

### 6.1. Календарно- тематическое планирование спортивно-оздоровительного кружка «БАСКЕТБОЛ»

( 1 год подготовки)- 34ч (1 ч в неделю)

№ занятия	Наименование темы, раздела	Характеристика основных видов деятельности
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. ТБ при занятиях (инстр.№ 21,20,30)	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений. <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных видов спорта. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.
2.	История развития баскетбола. Прыжки толчком с двух ног.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений. <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных видов спорта. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.
3.	Техника передвижения приставными шагами.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.

	шагами. Учебная игра.	<i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
4.	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
6.	Техника передвижения при нападении Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
7.	Техника передвижения при нападении Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
8.	Специальная ФП баскетболиста Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
9.	Способы ловли мяча. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетболь <b>Выделять</b> отличительные признаки различн

		<b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>10.</b>	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>11.</b>	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>12.</b>	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>13.</b>	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>14.</b>	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>15.</b>	Техника ведения мяча. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различн <b>Демонстрировать</b> технику различных б
<b>16.</b>	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности п <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <i>Знать правила игры в баскетбол.</i> <b>Анализировать</b> правильность выполнения уп

		<p><b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных действий</p>
17.	<p>Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>СФП Учебная игра.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><i>Знать правила игры в баскетбол.</i></p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений</p> <p><b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных действий</p>
18.	<p>Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><i>Знать правила игры в баскетбол.</i></p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений</p> <p><b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных действий</p>
19.	<p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><i>Знать Биомеханические основы баскетбольных действий</i></p> <p><i>самоконтроля.</i></p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
20.	<p>Закаливание организма спортсмена.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
21.	<p>Ловля двумя руками «низкого мяча».</p> <p>Учебная игра.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия</p>
22.	<p>Ведение мяча с высоким и низким отскоком.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
23.	<p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий</p>

	зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	<b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
25.	Контрольные испытания. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
26.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения Учебная игра..	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
28.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
29.	Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий. <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов. <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов. <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов. <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.

		Уметь играть в баскетбол по правилам.
31.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Выполнять общие требования безопасности п Выявлять нарушения ТБ в местах проведения Описывать технику выполнения баскетболь Выделять отличительные признаки различн Демонстрировать технику различных баскет Уметь выполнять различные баскетбольные Уметь играть в баскетбол по правилам.
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности п Выявлять нарушения ТБ в местах проведения Описывать технику выполнения баскетболь Выделять отличительные признаки различн Демонстрировать технику различных баскет Уметь выполнять различные баскетбольные Уметь играть в баскетбол по правилам.
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности п Выявлять нарушения ТБ в местах проведения Описывать технику выполнения баскетболь Выделять отличительные признаки различн Демонстрировать технику различных баскет Уметь выполнять различные баскетбольные Уметь играть в баскетбол по правилам.
34.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности п Выявлять нарушения ТБ в местах проведения Описывать технику выполнения баскетболь Выделять отличительные признаки различн Демонстрировать технику различных баскет Уметь выполнять различные баскетбольные Уметь играть в баскетбол по правилам.
35.	Итоги прошедшего спортивного года. Награждение лучших спортсменов	Знать правила игры в баскетбол. Анализировать правильность выполнения уп выявлять грубые ошибки и исправлять их Описывать технику выполнения баскетболь Выделять отличительные признаки различн Демонстрировать технику различных баскет Уметь выполнять различные баскетбольные Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять возрастные нормативы

**6.2. Календарно- тематическое планирование спортивно-оздоровительного кружка «БАСКЕТБОЛ»  
(2 год обучения)- 68ч (2ч в неделю)**

	Наименование темы, раздела	Характеристика основных видов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. ТБ при занятиях (инстр№ 21,20,30)	Выполнять общие требования безопасности Выявлять нарушения ТБ в местах проведения Описывать технику выполнения баскетбол Выделять отличительные признаки различ Демонстрировать технику различных баскет

		<p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
2.	История развития баскетбола. Прыжки толчком с двух ног.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
3.	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
4.	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
6.	Техника передвижения при нападении Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
7.	Техника передвижения при нападении Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
8.	Специальная ФП баскетболиста Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>

9.	Способы ловли мяча. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных действий <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных действий <b>Выделять</b> отличительные признаки различных действий

		<p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
21.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p>

	различных точек в условиях жесткого сопротивления.	<b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске

		<b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>32.</b>	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>33.</b>	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>34.</b>	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>35.</b>	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>36.</b>	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>37.</b>	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>38.</b>	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные <b>Уметь</b> играть в баскетбо.
<b>39.</b>	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения

		<p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбола.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные приемы.</p>

		<b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>47.</b>	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>48.</b>	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>49.</b>	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>50.</b>	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>51.</b>	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>52.</b>	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>53.</b>	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов <b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов <b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>54.</b>	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов

	изученными способами.	<b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны
<b>55.</b>	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>56.</b>	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны
<b>57.</b>	Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны
<b>58.</b>	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны
<b>59.</b>	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны
<b>60.</b>	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.
<b>61.</b>	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске <b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольны <b>Уметь</b> играть в баскетбол.
<b>62.</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	<b>Выполнять</b> общие требования безопасности <b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения <b>Описывать</b> технику выполнения баскетбол <b>Выделять</b> отличительные признаки различ <b>Демонстрировать</b> технику различных баске

		<p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
<b>63.</b>	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
<b>64.</b>	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
<b>65.</b>	Совершенствование техники бросков мяча.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол.</p>
<b>66.</b>	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
<b>67.</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	<p><b>Выполнять</b> общие требования безопасности.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения ТБ в местах проведения занятий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p>
<b>68.</b>	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	<p><b>Знать</b> правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных приемов.</p> <p><b>Выделять</b> отличительные признаки различных приемов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику различных баскетбольных приемов.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять различные баскетбольные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам.</p> <p><b>Выполнять</b> возрастные нормативы.</p>

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

## **образовательного процесса.**

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

### **•пособие для учащихся:**

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2012;

### **•пособия для учителя:**

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2009.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2007.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания баскетбола в школе. – М., 2006.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2005.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2007.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2008.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2010.

- «Баскетбол» Учебник для институтов физ.культуры под ред. Портнова Ю.М., ФИС 2010г.

- Гомельский А.Я. « Библия баскетбола», 1000 упражнений ,Москва,ФИС 2004г.

- Стенкус С. «Мы играем в баскетбол», Просвещение . 2008 г.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Журнал «Спорт в школе»

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1.</b>	<b>Технические средства обучения</b>
1.1.	Музыкальный центр
1.2.	Аудиозаписи
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
2.1.	Бревно гимнастическое напольное
2.2.	Козел гимнастический
2.3.	Канат для лазанья
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2.5.	Стенка гимнастическая
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные ш
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
2.9.	Палка гимнастическая
2.10.	Скакалка детская
2.11.	Мат гимнастический
2.12.	Гимнастический подкидной мостик
2.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые

2.16.	Лента финишная
2.17.	Рулетка измерительная
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
2.19.	Щит баскетбольный тренировочный
2.20.	Сетка для переноски и хранения мячей
2.21.	Сетка волейбольная
2.22.	Аптечка

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект

## 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

*Описание тестов:*

### Техническая подготовка

1. Передвижение: Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. Скоростное ведение: Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания (ОМУ): для ГНП перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

1) для УТГ перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

2) для ГССперевод выполняется руками на руку за спиной задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ: для ГНПпередачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

1) для УТГпередачи выполняются об пол, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

2) для ГССпередачи выполняются различными способами, задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с

4. Броски с дистанции

Для ГНПИгрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГССИгрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

### **Физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с.

По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
гнп	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п 15	4п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5п 10	5,5	1,00
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8п 10	7п 10	1,32	1,37
гсс	1-й год	220.	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п20	4,10	4,30
	2-й год	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8п 10	4,00	4,20
	3-й год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски(%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1 "	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
ГСС	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

## **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

## **Двигательные умения, навыки и способности**

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических

упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:**; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

