Министерство образования и науки Республики Северной Осетии-Алания

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ

имени Героя Советского Союза Кибизова Александра Николаевича

г.Владикавказ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно -спортивная

 Уровень: базовый 

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель(разработчик)

Лобынцева Екатерина Михайловна учитель физической культуры

г.Владикавказ 2022г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации- 9 месяцев

**Направленность данной программы**спортивно-оздоровительная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол»  играют  особую роль во всестороннем  физическом развитии школьников.

Программа  создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который  является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол  является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

**Новизной**решения данной программы является двигательная деятельность , которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы**заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем  качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма(развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством  баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также  важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность программы**проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом  для занятий физкультурой и спортом в  детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом  физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
* Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
* В процессе обучения формируются  команды  для участия в городских и районных соревнованиях.

**Возраст детей :**в реализации данной программы участвуют  юноши и девушки 15-17 лет. Для  начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся  18 человек.

Задачи первого года обучения

**1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

- Обучение ведению мяча.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»  разработана в соответствии с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2024 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196;
* Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
* «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
* Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844

**Краткая характеристика контингента учащихся:**

Количество учащихся- 18 человек, из них: 9 мальчиков, 9 девочек. Возраст-15-17 лет

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий:2 раза по 1 часу. Продолжительность обучения: 2 часа в неделю, 66 часов в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра,  матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты  первого года обучения.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

∙ формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

∙ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

образа жизни;

∙ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

∙ умение оказывать помощь учащимися при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

∙ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

∙ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**-Регулятивные УУД:**

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

**-Познавательные УУД:**

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***-*Коммуникативные УУД:**

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**:

∙ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

∙ в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных

интересов;

∙ 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.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует

социализации уч-ся.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

− основы истории развития баскетбола в России;

− сведения о строении и функциях организма человека;

− правила игры в баскетбол;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

− выполнять бег 30 м на время.

− выполнять прыжок в длину с места.

− выполнять кросс без учета времени.

− выполнять поднимание туловища за 30 сек.

− выполнять бег 30 м /5х6/

− выполнять ведение мяча в движении шагом.

− выполнять броски мяча.

**Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Учебно-тематический план**

**первого года обучения**

**2022/2023 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Программный материал** | **Всего** | **Количество часов** |
| **часов** | **теория** | **практика** |
| **1** | Теоретические сведения | 5 | 2 | 3 |
| **2** | Обучение техники и тактики навыков учащихся | 17 | 3 | 14 |
| **3** | Общефизическая подготовка | 11 | 1 | 10 |
| **4** | Специально физическая  подготовка | 12 | 1 | 11 |
| **5** | Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры | 21 | 1 | 20 |
| **6** | итого | 66 |  |  |

**Содержание программы первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Кол-во часов** | **УУД** |
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.моделировать технику действий и приемов баскетболиста.соблюдать правила безопасности. |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | 1 | выполнять изучаемые упражнения |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | 1 | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |
| 4 | Передача двумя руками над головой | технику передач двумя руками над головой | 1 | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | технику передач двумя руками в движении; правила игры | 1 | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | технику броска после ведения | 1 | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 7 | Техника поворотам в движении | технику поворотам в движении | 1 | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита | 1 | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | технику броска в движении после ловли мяча | 1 | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | технику броскам в прыжке с места | 1 | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 1 | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 13 | Учет по технической подготовке | технику зачетных упражнений | 1 | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | 1 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 1 | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | технику отвлекающих действий на бросок | 1 | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | технику выбивания мяча после ведения | 1 | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | технику атаки двух нападающих против одного защитника | 1 | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | технику изучаемых приемов | 1 | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | 1 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 25 | Передачи в движении в парах | технику изучаемых приемов | 1 | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| 26 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 1 | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |
| 27 | Передачи в тройках в движении | технику изучаемых приемов | 1 | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |
| 28 | Передачи в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
| 30 | Техника передач мяча | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
| 33 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | 1 | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
| 34 | Закрепление через центрового, заслоны. | технику изучаемых приемов | 1 | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | 1 | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. Броски |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. Броски |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | 1 | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | 1 | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 1 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | 1 | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. ОФП. |
| 57 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | 1 | Учебная игра. ОФП. |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 1 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | 1 | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | 1 | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | 1 | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | 1 | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | технику изучаемых приемов | 1 | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | 1 | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра |
| 66 | Броски в движении | технику изучаемых приемов | 1 | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |

**Контрольные испытания:**

1.*Бег 30 м на скорость.*Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.*Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

1. *Прыжок в длину с места.*Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
2. *Кросс.*Бег выполняется в группе без учета времени.
3. *Бег 30 м( 5*х*6м).*На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
4. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет  по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

**Контрольные нормативы для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** |  | **девочки** |  |  | **мальчик и** |  |
| 1 | Бег 30м с высокого старта(с) | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежаза 30 с   | 18 | 13 | 8 | 22 | 17 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 150 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Кросс без учета времени |  | 500 м |  |  | 1000м |  |
| 5 | Бег 30м  (6х5) (с) | 11.8 | 12,1 | 12,4 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |

**Список литературы:**

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 c.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 c.
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 c.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, **2016**. - 144 c.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 c.
6. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 c.
7. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 c.
8. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** c.
9. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 144 c.
10. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 224 c.
11. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 c.
12. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **823** c.
13. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 c.
14. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** c.