

Управление народного образования администрации г. Мичуринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол №7 от 24 мая 2024г

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

А.А. Рябов

Приказ №225/1 от 31 мая 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Уровень реализации - базовый
Возраст обучающихся: 11 -15 лет
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Баженов Геннадий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Мичуринск 2024

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 17 «Юнармеец» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол»
3. Ф.И.О., должность автора	Баженов Геннадий Геннадьевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р)</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303)</p> <p>Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629)</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015)</p> <p>Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2021)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об</p>

	утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно – спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности. Она ориентирована на укрепление здоровья школьников. Реализация данной программы позволит подросткам реализовать их собственные потребности в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по баскетболу для детей 11-15 лет, использовалась типовая учебная программа по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по программе позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные

напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост подростков. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, знакомству с техникой безопасности.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, в том числе находящимся в трудной жизненной ситуации. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний), проявляющие интерес к занятиям по баскетболу.

Состав сформированных групп может меняться на протяжении обучения. Своевременная диагностика успехов обучающихся позволяет гибко менять состав групп. Это создает возможность строить процесс обучения на оптимальном уровне трудности.

В группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия набора обучающихся. Набор на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных

представителей) без специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по баскетболу.

Количество учащихся. Количество учащихся в группе –15 человек.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения 1 год – 108 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

Программа по баскетболу реализуется на базе МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец». Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации деятельности участников объединения:

групповая, фронтальная, работа по подгруппам, индивидуальная работа.

Формы проведения занятий: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

Формы подведения результатов обучения по программе: контрольные упражнения, зачет.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы проведения занятий. В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: практические занятия и теоретические.

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

Взаимодействие с родителями. Совместные мероприятия детей и родителей (к праздничным дням); консультации для родителей; совместные подготовки к спортивным праздникам и мастер-классам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание патриотов своей школы, своего города, своего региона, своей страны.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- научить технике и тактике игры;
- формировать необходимые теоретические знания.

Развивающие:

- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, координацию и ритм движений);
- развить равновесие и пространственную ориентацию;

-Воспитательные:

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризировать баскетбол как вид спорта и активного отдыха;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу;
- воспитать моральные и волевые качества.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Презентации, доклады
1.	Модуль 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	9	4	5	
1.1	Общая физическая подготовка.	3	2	1	тренировочные упражнения
1.2	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	6	2	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры

2.	Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения).	20	8	12	
2.1	Упражнения с набивными мячами.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.3	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.4	Упражнения на ловкость.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.	Модуль 3. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП).	40	11	29	
3.1	Техника владения мячом. Бросок мяча одной рукой от плеча.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.2	Техника владения мячом. Ведение мяча на другую руку.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.3	Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением скорости.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.4	Техника владения мячом. Ведение мяча по дугам.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.5	Техника владения мячом. Ведение мяча по кругу.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.6	Техника владения мячом. Ведение мяча со зрительным контролем.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.7	Техника владения мячом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.8	Техника овладения мячом. Ведение мяча на месте.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.9	Техника владения мячом. Ведение мяча в движении.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.10	Техника владения мячом. Броски в корзину двумя руками.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.11	Техника владения мячом. Броски мяча в движении.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры

4.	Модуль 4. Техника игры в нападении. Командные действия.	15	4	11	
4.1	Броски со средней дистанции в парах.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.2	Броски с сопротивлением.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.3	Выход для получение мяча.	5	1	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.4	Индивидуальные действия: тактика нападения, тактика передачи, тактика защиты, тактика передачи мяча в тройках.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.	Модуль 5. Тактика игры в защите.	9	2	7	
5.1	Изучение постановки заслона.	3	0,5	2,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.2	Изучение личной защиты.	3	0,5	2,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.3	Противодействие получение мяча.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
6.	Модуль 6. Взаимодействие.	4	2	2	
6.1	Тактика нападения 2х1,3х1.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
6.2	Индивидуальные действия: тактика нападения, тактика передачи, тактика защиты, тактика передачи мяча в тройках.техника .	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.	Модуль 7. Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	4	
7.1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.2	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.	2	0,5	1,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.3	Игры по баскетболу между классами.	2	0,5	1,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
	Итоговое занятие	3	0	3	контрольные замеры, соревнования
	Итого:	108	34	74	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.

Практика. Входной контроль.

Модуль 1. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

Тема № 1.1 «Общая физическая подготовка»

Теория. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Техника безопасности.

Практика. Размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Тема № 1.2 «Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении»

Теория. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Техника безопасности.

Практика. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Модуль 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)

(Подготовительные упражнения)»

Тема № 2.1 «Упражнения с набивными мячами»

Теория. Специализация по функциям игроков. Техника безопасности.

Практика. Овладение техникой приёма и передач мяча руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.

Тема № 2.2 «Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки»

Теория. Баскетболисты г. Мичуринска.

Практика. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Тема № 2.3 «Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями»

Теория. Здоровый образ жизни. Техника безопасности.

Практика. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом.

Тема № 2.4 «Упражнения на ловкость»

Теория. Правильное питание. Техника безопасности.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

Модуль 3. «Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)»

Тема № 3.1 «Техника броска одной рукой от плеча»

Теория. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Техника безопасности.

Практика. Поднимая мяч вверх, баскетболист полностью выпрямляет руку; кисть обращена ладонью вниз. Резко сгибая ладонь, он бросает мяч

Тема № 3.2 «Ведение мяча на другую руку»

Теория. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

Практика. Игроку с мячом, обводящему защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед - вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой.

Тема № 3.3 «Ведение мяча с изменением скорости»

Теория. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

Практика. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Тема № 3.4 «Техника ведения мяча по дугам»

Теория. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

Практика. Отправляйте мяч по направлению к полу не ладонью, а кончиками пальцев. Это поможет легче контролировать отскоки.

Немного согните ноги в коленях, отставив бедра немного назад, но не сгибайтесь в талии и держите торс вертикально.

На начальном этапе тренировок держите руку над мячом, а не сбоку.

Не опускайте голову вниз — смотрите на площадку для оценки ситуации и принятия оптимального решения

Тема № 3.5 «Техника ведение мячом по кругу»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Отправляйте мяч по направлению к полу не ладонью, а кончиками пальцев. Это поможет легче контролировать отскоки.

Немного согните ноги в коленях, оставив бедра немного назад, но не сгибайтесь в талии и держите торс вертикально.

На начальном этапе тренировок держите руку над мячом, а не сбоку.

Не опускайте голову вниз — смотрите на площадку для оценки ситуации и принятия оптимального решения

Тема № 3.6 «Техника Ведение мяча со зрительным контролем»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Ведение мяча. Однако далеко не все тренеры со всей серьезностью относятся к ведению просто в силу того, что часто видят, как многие игроки неразумно им пользуются. Только с опытом к игрокам приходит умение различать ситуацию, требующую немедленной передачи или ведения мяча. Если это умение так и не приходит к игроку, ему лучше оставить баскетбол.

В общем, можно утверждать, что ведение тогда используется правильно, когда игрок с его помощью готов обойти противника, приблизиться к корзине или освободить партнера для броска. Хороший дриблер может передать мяч быстро и точно, даже если его опекают два защитника. Он может изменять направление движения, переводить мяч с одной руки на другую, укрывать его снаружи или на возможно большей дистанции от защитника. Дриблер может выполнять финты головой, глазами, рукой или плечом. В запасе у него изменение скорости, внезапное начало ведения и неожиданные остановки. Последним, и возможно самым важным для дриблера, является его умение вести мяч без зрительного контроля.

Хорошие дриблеры воспитываются, а не рождаются. Упражнения помогут ускорить этот процесс

Тема № 3.7 «Техника ведение мяча с высоким отскоком»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Различные способы ведения мяча используются в разнообразных ситуациях, в зависимости от задачи на баскетбольной площадке: удержать время, избавиться от опеки, пройти под кольцо, разыграть комбинацию, сделать передачу партнеру, совершить обманное движение.

Дриблинг может отличаться по скорости, направлению, отскоку мяча от паркета.

Тема № 3.8 «Техника ведения мячом на месте.

Теория. Техника безопасности.

Практика Различные способы ведения мяча используются в разнообразных ситуациях, в зависимости от задачи на баскетбольной площадке: удержать время, избавиться от опеки, пройти под кольцо, разыграть комбинацию, сделать передачу партнеру, совершить обманное движение.

Дриблинг может отличаться по скорости, направлению, отскоку мяча от паркета.

Тема № 3.9 «Техника владения мяча. Ведение мяча в движении»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте..

Тема № 3.10 «Техника владения мяча. Броски мяча в корзину двумя руками»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Возьмите мяч так, чтобы он лежал на всей площади ладони бросковой руки, и удерживайте его четырьмя пальцами. Бросок осуществляется на уровне лба. Если в кольцо целится ребенок, можно выпустить снаряд на уровне подбородка. Перед расставанием с мячом расслабьте руку, а после броска продолжите движение кистью, задавая траекторию полету. Посылайте мяч в корзину с обратным вращением, чтобы замедлить скорость полета и увеличить шансы на попадание в сетку. При выполнении броска нужно слегка присесть, а затем последовательно разгибать тело. Колени, бедра, плечи и локти должны выпрямиться, как пружина.

Тема № 3.11 «Техника владения мяча. Броски мяча в движении»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Возьмите мяч так, чтобы он лежал на всей площади ладони бросковой руки, и удерживайте его четырьмя пальцами. Бросок осуществляется на уровне лба. Если в кольцо целится ребенок, можно выпустить снаряд на уровне подбородка. Перед расставанием с мячом расслабьте руку, а после броска продолжите движение кистью, задавая траекторию полету. Посылайте мяч в корзину с обратным вращением, чтобы замедлить скорость полета и увеличить шансы на попадание в сетку. При выполнении броска нужно слегка присесть, а затем последовательно разгибать тело. Колени, бедра, плечи и локти должны выпрямиться, как пружина.

Модуль 4 «Техника игры в нападении. Командные действия»

Тема № 4.1 «Броски мяча со средней дистанции в парах»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в

прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска.

Тема № 4.2 «Передачи Броски мяча с сопротивлением»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Тема № 4.3 «Бросок мяча с сопротивлением»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Точность броска в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Тема № 4.4 «Выход для получения мяча»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие силу, ловкость.

Модуль 5. «Тактика игры в защите»

Тема № 5.1 «Изучение постановки заслона»

Теория. Техника безопасности.

Практика. прием, при котором игрок закрывает корпусом соперника для того, чтобы создать проход для партнера по команде. Тактические действия – выполнение приема или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

Тема № 5.2 «Личная защита»

Теория. Схема, при которой тренер назначает каждому игроку в составе конкретного нападающего, который будет следовать за ним и защищаться на площадке. Например, в этой защите малый форвард будет охранять малого форварда соперника

Тема № 5.3 «Противодействие получение мяча»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Эффективная игра защитника немислима без умения правильно оценивать ситуацию на площадке, выбирать в зависимости от нее лучший вариант обороны, т. е. действовать тактически грамотно. Это нелегко. Даже сильные игроки не всегда тактически правильно выбирают место на площадке, что нередко сказывается на исходе матча. Если, например, защитник в борьбе за мяч, отскочивший от щита, повернется спиной к своему подопечному раньше, чем остановит его продвижение к щиту, то эта тактическая ошибка приведет к проигрышу обороняющимся схватки за мяч с подопечным нападающим.

Модуль 6. «Взаимодействие»

Тема № 6.1 «Тактика нападения 2x1,3x1»

Теория. Страховка. Техника безопасности.

Практика. Вся игра сводится к постановке особой тактики в нападении в баскетболе. Игроки атакуют всей командой, очень динамично играют в пас, выводят на броски своих коллег, агрессивно идут на подбор мяча, по возможности прессингуют после потери мяча, а не отходят в защиту всей командой. Для такой тактики игры требуется очень хорошая физическая подготовка, потому что активно атаковать и прессинговать соперника на протяжении всей игры очень непросто. В любительском варианте такая техника и тактика игры в баскетбол не слишком распространяется. Из-за не совсем высокого уровня подготовки игроков команды все сводится на размен бросками между соперниками. Если команда, которая выбрала для себя атакующую тактику, не слишком подготовлена в физическом плане, то уже после 5-10 минут в высоком темпе она начнет проваливаться в защите

Тема № 6.2 «Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Выбор места: при приёме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании. При страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи. При приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приёме нижней и верхней подач. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником.

Модуль 7. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Тема № 7.1 «Двухсторонние игры соревновательного характера»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Тема № 7.2 «Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология»

Теория. Официальные жесты первого и/или второго судьи в баскетболе. Техника безопасности.

Практика. Закрепление жестов судьи в игре. Выполнение роли судьи в игре.

Тема № 7.3 «Игры по баскетболу между классами»

Теория. Техника безопасности.

Практика. Соревнования по баскетболу между классами, внутри группы занимающихся.

Итоговое занятие

Теория. Техника безопасности.

Практика. Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3х10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине.

Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

1.4. Планируемые результаты

предметные (обучающие):

- научатся технике и тактике игры в баскетболе;
- познакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомятся с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- сформируются физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформируются необходимые теоретические знания;

метапредметные (развивающие):

- будут развиты координация и ритм движений, равновесие и пространственная ориентация;
- сформируется правильная осанка;
- получат навыки организации своей деятельности;

личностные (воспитывающие):

- сформируется понятие здорового образа жизни;
- сформируется у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), научатся уважительно относиться друг к другу
- сформируются моральные и волевые качества.

Блок 2 Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 108 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал;
- Школьный стадион (уличная баскетбольная площадка);
- Стойки для баскетбольных колец.
- Баскетбольные сетки;
- Баскетбольные и набивные мячи, фишки;
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
- Скакалки;
- Гантели разной тяжести;
- Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), лёгкая спортивная обувь (кеды), манишки;
- компьютеры;
- экран;
- проектор;
- компакт-диски с учебным материалом;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

Методическое обеспечение

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивного объединения «Баскетбол»;

- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по баскетболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

-электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР).

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, соревнования),
- практические задания, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются фотоотчёты, спортивные праздники, соревнования.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (контрольные замеры);

текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (тренировочные упражнения);

промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы за I полугодие обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика, контрольные замеры. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение 2);

итоговый контроль проводится по окончании года обучения по программе. Форма итогового контроля (контрольные замеры, участие в

соревнованиях).

Основной показатель работы спортивного объединения по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачёты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы (приложение 1)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Баскетбол» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы и приёмы обучения:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в баскетболе являются (Приложение 4):

- бросок в кольцо;
- передача и ловля мяча;
- ведение мяча;
- взятие отскока;
- противодействие в защите;
- передвижения и стойки.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3	Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские

		занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	литература. Спортивный инвентарь.	встречи, зачёты.
4	Техника игры в нападении. Командные действия.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Тактика игры в защите.	Лекция, беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Опрос уч-ся, игры с заданиями, тестирование.
6	Взаимодействие.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		посещение соревнований.	целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.		
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. Метод психорегуляции. Метод десенсибилизации.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Спортивный клуб», «Проориентация», «Профилактика и безопасность», модуль «Основные общешкольные дела»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. При этом акцент ставится на формирование сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в модуль «Взаимодействие с родителями».

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития.

2.7 Список литературы

Для педагога:

Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17. 5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.

Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.

Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».

Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

Лях В.И., А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.

Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.

Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.

Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.

Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;

Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

Электронные ресурсы:

1. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

2. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОрия - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

3. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

4. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».

5. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».

6. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».

тематического плана			
2. Владение специальной терминологией			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Практические умения и навыки, предусмотренные программой работы			
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ			

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. ведение мяча от одной линии штрафного броска до друго
2. ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;
3. бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега
4. индивидуальные защитные действия

По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).
2. Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Методическое приложение

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА

I. К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

1. иметь коротко остриженные ногти;
2. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. знать и соблюдать простейшие правила игры;
5. знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

1. избегать столкновений с другими учащимися;
2. перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
3. исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
4. соблюдать интервал и дистанцию;

5. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

6. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

1. при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;

2. не отбивать мяч ладонями;

3. во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

1. убедиться, что партнер готов к приему мяча;

2. соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

3. выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

4. не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

1. знать простейшие правила игры и соблюдать их;

2. следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

3. производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена, и учитель дал разрешение;

4. выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

5. передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Во время игры нельзя:

1. дразнить соперника;

2. заходить на его сторону;

3. касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя баскетбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

Учащийся должен:

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

2. организованно покинуть место проведения занятия

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 1 час 30 минут

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи (1 кг), свисток, секундомер.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в баскетбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре баскетбол.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20мин	
1.	Организованный вход в спортзал	30''.	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30'	
3.	Сообщение задач урока. Измерения пульса	1',30''	
4.	Строевые упражнения на месте	30с	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	2 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке баскетболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	4 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:	2мин 30сек 12 раз 12 р. 12 р.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая

	<p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад; 3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд; б) - вращения в плечевом суставе назад; 4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд; 6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п</p>	<p>6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.</p>	<p>Имитация движения барабанщика Имитация движения приёма пищи Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо. Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
9.	<p>Прыжки через (2) гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д); б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд (Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).</p>	<p>1 мин 4 раза 4 раза 4 раза</p>	<p>Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх. Ноги над скамейкой прямые. Движение рук- снизу вверх.</p>
10.	<p>Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1 мин 5-6 раза</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.</p>
11.	<p>Перестроение поворотом в движении в две колонны.</p>	<p>30сек</p>	<p>Ученики стоят лицом друг к другу</p>
12.	<p>Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).</p>	<p>30сек</p>	<p>Упражнения выполняются фронтально, в парах.</p>
II.	Основная часть	65мин	
1.	<p>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. 1.В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p>20мин 4мин</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –</p>

			принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	3) В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.	4 мин.	Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.	4 мин.	
	5) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.	4 мин.	Переход после выполнения задания
2.	Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.	20мин 6мин	Сетка наклонная
	2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	7мин	Находясь в стойке перед сеткой следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.

	<p>3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	7мин	<p>Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградите путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование</p>
3.	Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в баскетбол.	25мин.	
	<p>1) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>	5 мин.	
	2) Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	20 мин.	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с</p>
III.	Заключительная часть	5мин	
	<p>1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала</p>	30с 3	<p>Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину</p>

Сценарий соревнований по баскетболу для учащихся 5- 7 классов

Участники мероприятия: в соревнованиях принимают участие учащиеся 5 -7 классов. Состав команды 5 человек. Команда смешанная (юноши и девушки)

Судейство: судейская бригада формируется из учащихся 5 классов, не входящих в состав команд. Главный судья соревнований - учитель физической культуры

Награждение: команды награждаются медалями и грамотами. В составе каждой команды определяется лучший игрок. Награждается грамотой и ценным призом.

Ход мероприятия:

Команды выходят на построение. Приветственное слово предоставляется учителю физической культуры. Главный судья соревнований представляет судейскую бригаду.

Звучит гимн России. Соревнования считаются открытыми. Команды уходят на разминку.

В перерывах между партиями с танцевальными номерами выступает команда черлидинг.

По окончанию игры команды строятся на награждение. Главный судья объявляет результат встречи.

После награждения и закрытия соревнований фотосессия команд в фото-зоне.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Приёмные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Ведение мяча.	4	4

2.	Броски по кольцу.	4	4
3.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	3	3
4.	Передача мяча назад под рукой.	3	3
5.	При беге по прямой.	3	3
6.	Броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления).	10	10

Тестовый контроль

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Ведения мяча 6 м (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Броски в кольцо	8-10	5-7

3	Броски в прыжке с дальней и средней дистанции	5-7	4-6
4	Передача мяча назад под рукой.	7-9	6-8
5	Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Календарный учебный график

1-й год обучения

№	Дата (план.)	Дата (факт.)	Время	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1.				объяснение	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Презентации, доклады
2.				практическ ое занятие	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Презентации, доклады
					9	Модуль 1. Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)		
3.				объяснение , демонстрац ия техническо го действия,	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
4.				демонстрац ия техническо го действия,	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
5.				практическ ое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
6.				показ видео- материала	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.				практическ ое занятие	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

						предметами, без предметов, на месте, в движении.		
8.				практическое занятие	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
9.				практическое занятие	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
10.				практическое занятие	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
11.				практическое занятие	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					20	Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения).		
12.				объяснение, демонстрация	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

				ия техническо го действия,				
13.				демонстрац ия техническо го действия,	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
14.				практическ ое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
15.				практическ ое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
16.				практическ ое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
17.				объяснение , демонстрац ия техническо го действия,	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
18.				демонстрац ия техническо го действия,	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
19.				показ видео- материала практическ ое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
20.				практическ ое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки,	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

						многоскоки.		
21.				практическое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
22.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
23.				демонстрация технического действия,	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
24.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
25.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
26.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
27.				демонстрация технического действия,	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
28.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
29.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
30.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
31.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					40	Модуль 3. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).		
32.				объяснение , демонстрация технического действия,	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
33.				демонстрация технического действия,	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
34.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
35.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
36.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
37.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
38.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

39.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
40.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
41.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
42.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
43.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
44.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
45.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
46.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
47.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
48.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
49.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
50.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
51.				практическое	1	Техника владения мячом.	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

				ое занятие		Верхняя передача мяча.		контрольные замеры
52.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
53.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
54.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
55.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
56.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
57.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
58.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
59.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
60.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
61.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

62.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
63.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
64.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
65.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
66.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
67.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
68.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
69.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
70.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

71.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					15	Модуль 4. Техника игры в нападении. Командные действия.		
72.				Лекция, беседа	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
73.				демонстрация технического действия,	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
74.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
75.				практическое занятие	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
76.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
77.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
78.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
79.				Посещение соревнований	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
80.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
81.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
82.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
83.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
84.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
85.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
86.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					9	Модуль 5. Тактика игры в защите.		
87.				демонстрация технического действия,	1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
88.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

89.				практическое занятие	1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
90.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
91.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
92.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
93.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
94.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
95.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					4	Модуль 6. Взаимодействие		
96.				лекция, беседа	1	Взаимодействие страхующих.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
97.				практическое занятие	1	Взаимодействие страхующих.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
98.				демонстрация технического действия,	1	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
99.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи,	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

						приём нападающего удара, одиночное блокирование.		
					6	Модуль 7. Специальная физическая подготовка (СФП)		
100.				Посещение соревнований	1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
101.				практическое занятие	1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
102.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
103.				практическое занятие	1	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
104.				практическое занятие	1	Игры по баскетболу между классами	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
105.				практическое занятие	1	Игры по баскетболу между классами	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
106.				Посещение соревнований	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	контрольные замеры, соревнования
107.				Посещение соревнований	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	контрольные замеры, соревнования
108.				Посещение соревнований	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	контрольные замеры,

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
Месячник «Мы выбираем здоровый образ жизни!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Октябрь
КТД «Здоровому все здорово!»	Спортивно-игровая программа	Октябрь
Праздник «День героев Отечества»	Спортивно-игровая программа	9 декабря
Новогодние праздничные мероприятия	Спортивный квест	Декабрь
Праздник «Защитник Отечества»	Школьные спортивные соревнования/игры при содействии сотрудников Центра патриотического воспитания имени генерала армии Н. Е. Рогожкина Муниципальные спортивные соревнования	Февраль
КТД - военно-спортивная игра «Зарница»	Военно-спортивная игра/прохождение этапов	Февраль
Воспитательные мероприятия в рамках месячника патриотического воспитания «Салют, Победа!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры	Май
Воспитательные мероприятия и соревнования в ЛДП, посвященные Дню защиты детей, Дню России, Дню памяти и скорби.	Школьные спортивные соревнования/игры Квесты	1 июня 6 июня 12 июня 22 июня
Общешкольные линейки «Наши достижения»	Торжественное чествование победителей соревнований	Декабрь, май
День Семьи (участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях внутри школы)	Школьные спортивные соревнования/игры	Апрель
Всероссийский День трезвости.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	Сентябрь

Участие в акции «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» (по отдельному)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Ноябрь
Акция «Осенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Ноябрь
Акция «Зимние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Декабрь
Акция «Весенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Март
Месячник антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Апрель
Мероприятия по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	В течение года по планам ВР классных руководителей, педагогов ДО
Участие в спортивных соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» и спортивных соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровней	Спортивные соревнования	В течение учебного года

Участие в воспитательных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах, туристических соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма».	Спортивные соревнования	В течение учебного года
--	-------------------------	-------------------------