

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Обсуждена на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ 2
Л.А. Адыева
«30» августа 2024 года
Приказ № 52

Программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
9 - 11 класс

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Шавкунов А.В.,
учитель физической культуры

Красноуфимск
2024

Прогнозируемыми результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по баскетболу являются следующие:

1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Средства, необходимые для реализации программы

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1.	набивные мячи	20
2.	баскетбольные мячи	30
3.	скакалки	20
4.	секундомер	1

СОДЕРЖАНИЕ (1 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности

материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативны

В разделе «Основы знаний» представлен м х качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

СОДЕРЖАНИЕ

(2 год обучения)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощённым правилам, баскетбол по правилам.

СОДЕРЖАНИЕ

(3 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;
- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Учебно- тематический план
1-й год обучения**

№ п/п.	Тема занятия	Количество часов в неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	2	
2.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	2	
3.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	2	
5.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
6.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	2	
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
8.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетболом мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	2	
9.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	2	
10.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	2	
11.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	2	
12.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	2	
13.	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	2	
14.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	2	
15.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
16.	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
17.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	2	
18.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя	2	

	руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.		
19.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	2	
20.	Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол.	2	
21.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	2	
22.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	2	
23.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	2	
24.	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	2	
25.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	2	
26.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	2	
27.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	2	
28.	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	2	
29.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	2	
30.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	2	
31.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
32.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	2	
33.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила игры (показ детьми). Двусторонняя игра.	2	
34.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	2	
35.	П/и с элементами баскетбола. Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Двусторонняя игра.	2	
36.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	2	
37.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и	2	

	тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.		
38.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	2	
39.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	2	
40.	Бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.	2	
41.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
42.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
43.	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча. Двусторонняя игра.	2	
44.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	2	
45.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.	2	
46.	Правила игры.. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	2	
47.	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны Двусторонняя игра.	2	
48.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
49.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	2	
50.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	2	
51.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	2	
52.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину. Двусторонняя игра.	2	
53.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	2	
54.	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	2	
55.	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двусторонняя игра.	2	
56.	Совершенствование броска в корзину после ведения. Двусторонняя игра.	2	
57.	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека	2	

	противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).		
58.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	2	
59.	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Двусторонняя игра.	2	
60.	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Двусторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.	2	
61.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	2	
62.	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале). Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча. Двусторонняя игра.	2	
63.	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	2	
64.	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.	2	
65.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения.	2	
66.	Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.	2	
67-68.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	4	

Учебно- тематический план
2-й год обучения

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в еделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	2	
2.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	2	
3.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	2	
5.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
6.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	2	
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
8.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетболом мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	2	
9.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	2	
10.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	2	
11.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	2	
12.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	2	
13.	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	2	
14.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	2	
15.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
16.	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
17.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	2	

18.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	2	
19.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	2	
20.	Правила игры в стритбол. Учебные игры в стритбол.	2	
21.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	2	
22.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	2	
23.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	2	
24.	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	2	
25.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	2	
26.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	2	
27.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	2	
28.	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	2	
29.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	2	
30.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	2	
31.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
32.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	2	
33.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила игры (показ детьми). Двусторонняя игра.	2	
34.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	2	
35.	П/и с элементами баскетбола. Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Двусторонняя игра.	2	
36.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	2	

37.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	2	
38.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	2	
39.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	2	
40.	Бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.	2	
41.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
42.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
43.	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча. Двусторонняя игра.	2	
44.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	2	
45.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.	2	
46.	Правила игры.. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	2	
47.	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны Двусторонняя игра.	2	
48.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
49.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	2	
50.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	2	
51.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	2	
52.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину. Двусторонняя игра.	2	
53.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	2	
54.	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	2	
55.	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двусторонняя игра.	2	
56.	Совершенствование броска в корзину после ведения. Двусторонняя игра.	2	

57.	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча(дриблинг).	2	
58.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	2	
59.	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Двусторонняя игра.	2	
60.	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Двусторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.	2	
61.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	2	
62.	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале). Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
63.	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	2	
64.	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.	2	
65.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения.	2	
66.	Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.	2	
67-68.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	4	

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	2	
2.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	2	
3.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	2	
5.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
6.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	2	
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
8.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	2	
9.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	2	
10.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	2	
11.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	2	
12.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	2	
13.	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	2	
14.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	2	
15.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
16.	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	
17.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.	2	

	Двусторонняя игра.		
18.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	2	
19.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	2	
20.	Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол.	2	
21.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	2	
22.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	2	
23.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	2	
24.	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	2	
25.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	2	
26.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	2	
27.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	2	
28.	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	2	
29.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	2	
30.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	2	
31.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
32.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	2	
33.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила игры (показ детьми). Двусторонняя игра.	2	
34.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	2	
35.	П/и с элементами баскетбола. Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Двусторонняя игра.	2	
36.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников.	2	

	Двусторонняя игра.		
37.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	2	
38.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	2	
39.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	2	
40.	Бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.	2	
41.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
42.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	2	
43.	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча. Двусторонняя игра.	2	
44.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	2	
45.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.	2	
46.	Правила игры.. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	2	
47.	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны Двусторонняя игра.	2	
48.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
49.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	2	
50.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	2	
51.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	2	
52.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину. Двусторонняя игра.	2	
53.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	2	
54.	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	2	
55.	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двусторонняя игра.	2	

56.	Совершенствование броска в корзину после ведения. Двусторонняя игра.	2	
57.	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).	2	
58.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	2	
59.	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Двусторонняя игра.	2	
60.	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Двусторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.	2	
61.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	2	
62.	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале). Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
63.	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	2	
64.	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.	2	
65.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения.	2	
66.	Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.	2	
67-68.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	4	