



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
муниципальное образование Плавский район
«Плавская средняя общеобразовательная школа №2»

<p>«Принято» На заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2» Протокол №1 от «31» августа 2020г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по ВР МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2»  /Шершнева О.В. / ФИО «31» августа 2020г.</p>	<p>«Утверждено» Руководитель МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2»  ФИО Приказ № 15 от «31» августа 2020г.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Баскетбол»

(название)

Составитель: Клименко С.М.

Физкультурно-спортивное

(направление дополнительного образования)

Срок реализации программы – 1 год.

Возрастная категория – 11-13 лет

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе

- Федерального государственного стандарта среднего (полного) образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- Примерной программы среднего (полного) образования *по физической культуре* (базовый уровень), рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2011 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены.

Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек

Цели программы :

➤ на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

➤ овладение школой движений;

➤ развитие координационных и кондиционных способностей;

➤ формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

➤ выработку представлений об основных видах спорта;

➤ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

➤ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

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

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

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

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

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

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

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

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

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

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

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

Место учебного курса в учебном плане

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

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

Программа включает базовую и вариативную составляющие.

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

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

Основные направления учебно-тренировочной работы

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

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

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

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

На спортивную подготовку выделено 136 часов (4 час в неделю) для учеников (7-11 класс). Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе тренировок.

Планируемые результаты

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, предъявляющим следующие требования к **планируемым результатам**:

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

Предметные результаты:

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год подготовки)- 136ч (4 ч в неделю)

	Наименование темы, раздела	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. ТБ при занятиях (инстр№ 21,20,30)	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
3-4	История развития баскетбола. Прыжки толчком с двух ног.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
5-6	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.		

		<p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
7-8	<p>Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
9-10	<p>Единая спортивная классификация.</p> <p>Тактика нападения.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
11-12	<p>Техника передвижения при нападении</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p>		

			Уметь играть в баскетбол по правилам.		
13-14	Техника передвижения при нападении Учебная игра.		Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
15-16	Специальная баскетболиста Учебная игра.	ФП	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
17-18	Способы ловли мяча. Учебная игра.		Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
19-20	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от		Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.		

	направления и силы полета мяча.	<p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
21-22	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
23-24	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
25-26	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные</p>		

		баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
27-28	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
29-30	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
31-32	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
33-34	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах		

	нападения.	<p>проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
35-36	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
37-38	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
39-40	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p>		

		<p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
41-42	<p>Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
43-44	<p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
45-46	<p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
47-48	<p>Сочетание выполнения бросков мяча из</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p>		

	различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
49-50	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
51-52	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
53-54	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных		

		<p>баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
55-56	<p>Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
57-58	<p>Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
59-60	<p>Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
61-62	<p>Сочетание способов</p>	<p>Выполнять общие требования</p>		

	<p>передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.</p>	<p>безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
63-64	<p>Действия одного защитника против двух нападающих. СФП</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
65-66	<p>Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
67-68	<p>Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений</p>		

		<p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
69-70	<p>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
71-72	<p>Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
73-74	<p>Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП.</p> <p>Совершенствование техники броска мяча.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		

75-76	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
77-78	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
79-80	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
81-82	Контрольные испытания. Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки</p>		

		<p>различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
83-84	<p>Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
85-86	<p>Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
87-88	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП</p>	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по</p>		

		правилам.		
89-90	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
91-92	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
93-94	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
95-96	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения		

	сочетаниях.	баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
97-98	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
99-100	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
101-102	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.		

		Уметь играть в баскетбол по правилам.		
103-104	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
105-106	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.		
107-108	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.		
109-110	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки		

		<p>различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
111- 112	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p>		
113- 114	Совершенствование техники ведения мяча.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p>		
115- 116	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений. Выделять отличительные признаки различных передвижений Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p>		
117- 118	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях . Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p>		

		<p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p>		
119-120	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
121-122	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
123-124	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		

125-126	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
127-128	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
129-130	Совершенствование техники бросков мяча.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
131-132	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p>		

		<p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
133-134	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	<p>Выполнять общие требования безопасности при занятиях .</p> <p>Выявлять нарушения ТБ в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>		
135-136	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	<p><i>Знать правила игры в баскетбол.</i></p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений,</p> <p>выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>Выделять отличительные признаки различных передвижений</p> <p>Демонстрировать технику различных баскетбольных упражнений</p> <p>Уметь выполнять различные баскетбольные технические приемы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p> <p>Выполнять возрастные нормативы</p>		

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

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

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий

баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

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

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в

спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (дня разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке)

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок,

применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Описание тестов:

Техническая подготовка

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

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

мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

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

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

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

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

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

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

3. Передачи мяча

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

ОМУ: для ГНП передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

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

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

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

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

4. Броски с дистанции

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

Фиксируется количество попаданий.

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

Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как

можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

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

По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

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

Уровень развития физической культуры учащихся (средняя школа)

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Двигательные умения, навыки и способности

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей, с учетом региональных условий и

индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Баскетбол» Учебник для институтов физ.культуры под ред. Портнова Ю.М., ФИС 2010г.
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
3. Гомельский А.Я. « Библия баскетбола», 1000 упражнений ,Москва,ФИС 2004г.
4. Журнал «Спорт в школе»
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2008.
7. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2007.
8. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2009.
9. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2012;
10. Методика преподавания баскетбола в школе. – М., 2006.
11. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2007.
12. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
13. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
14. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
15. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2005.
16. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
17. Стенкус С. « Мы играем в баскетбол»,Просвещение . 2008 г.
18. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
19. Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:
20. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2010.
21. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Технические средства обучения	
1.1.	Музыкальный центр	Д
1.2.	Аудиозаписи	Д
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
2.2.	Козел гимнастический	П
2.3.	Канат для лазанья	П
2.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
2.5.	Стенка гимнастическая	П
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
2.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
2.9.	Палка гимнастическая	К
2.10.	Скакунки детские	К
2.11.	Мат гимнастический	П
2.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д

2.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
2.16.	Лента финишная	
2.17.	Рулетка измерительная	К
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.20.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
2.21.	Сетка волейбольная	Д
2.22.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект