

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя
Советского Союза А. А. Петряева

Рассмотрено на заседании
Руководитель ШМО _____
(подпись)

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:
директор МБОУ КСОШ №1
_____ О. В. Шкопкин

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Леонович А.С.

Год разработки 2017

Пояснительная записка курса «баскетбол»

<p>Направленность дополнительной образовательной программы</p>	<p>физкультурно-спортивная.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>Программа «баскетбол» позволяет решать следующие проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение занятости детей в свободное время; • организация полноценного досуга; • развитие определенных качеств личности; • поддержка и развитие талантов; • адаптация в обществе детей с определенными особенностями; • физическое развитие и оздоровление детей; • профессиональная ориентация и т.п
<p>Цель и задачи дополнительной образовательной программы</p>	<p>Цель -сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол); • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; • обучить учащихся технике и тактике баскетбола. <p>2. Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; • развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол; • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; <p>3. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию социальной активности

	<p>обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность
отличительные особенности дополнительной образовательной программы	Отличительной особенностью программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья
Возраст школьников	Учащиеся 11 – 17 лет
сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность процесса, этапы)	<p>Программа рассчитана на детей 11-17 лет. Срок реализации программы 1год. Отводится 315 часов, 200 часов в год, 18-часов, 10 часов в неделю, в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом .</p> <p>Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.</p>
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	К концу обучения по данной программе учащиеся должны

(наблюдение, анализ, анкетирование и т. д);

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для баскетболиста
- овладеют основами техники баскетбола;
- овладеют основами судейства в баскетболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

	<ul style="list-style-type: none"> • научиться проявлять творческие способности; • развивать сенсорные и моторные навыки. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учиться работать в коллективе; • проявлять индивидуальность и самостоятельность. <p>Предметные результаты – формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.)</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме тестирования</p>

Учебно-тематический план курса «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	теория	практика
1	1. Инструктаж по ТБ История развития волейбола.	1.09.17	3	0.5	0.5
1	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.				2
2	2. ОФП. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.	2.09.17	3	0.5	0.5
2	Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Контрольные нормативы				2
3	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.	4.09.17	3		1,5
3	Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.				1,5
4	Эстафеты с элементами старта.	5.09.17	3		1,5
4	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.				1,5
5	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	6.09.17	3		1,5
5	. Кросс 1000м				1,5
6	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.	7.09.17	3	0.5	0.5
6	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				2
7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.	8.09.17	3		1,5
7	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				1,5
8	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	9.09.17	3		1,5
8	Эстафеты. Подвижные игры.				1,5

9	3.Техническая подготовка Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	11.09.17	3	0.5	0.5
9	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами волейбола				2
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	12.09.17	3		1,5
10	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами волейбола				1,5
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре.	13.09.17	3	0.5	0.5
11	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола				2
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	14.09.17	3		1,5
12	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола				1,5
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	15.09.17	3		1,5
13	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	16.09.17	3		1,5
14	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
15	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	18.09.17	3		1,5
15	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху	19.09.17			1,5

	двумя руками		3		
16	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
17	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	20.09.17		0.5	0.5
17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		3		2
18	соревнования	21.09.17			1,5
18	соревнования		3		1,5
19	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	22.09.17			1,5
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		3		1,5
20	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты.	23.09.17			1,5
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.		3		1,5
21	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	25.09.17			1,5
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		3		1,5
22	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	26.09.17		0.5	0.5
22	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		3		2
23	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	27.09.17			1,5
23	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.		3		1,5

24	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	28.09.17	3	0.5	0.5
24	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра				2
25	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	29.09.17	3		1,5
25	ОРУ. Учебная игра				1,5
26	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	30.09.17	3		1,5
26	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				1,5
27	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2.10.17	3	0.5	0.5
27	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				2
28	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	3.10.17	3		1,5
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра				1,5
29	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	4.10.17	3		1,5
29	Учебная игра				1,5
30	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	5.10.17	3		1,5
30	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1,5
31	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	6.10.17	3		1,5
31	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1,5

32	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	7.10.17	3		1,5
32	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1,5
33	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	9.10.17	3		1,5
33	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1,5
34	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	10.10.17	3		1,5
34	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1,5
35	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	11.10.17	3		1,5
35	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1,5
36	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	12.10.17	3		1,5
36	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1,5
37	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	13.10.17	3	0.5	0.5
37	ОРУ. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				2
38	4.Спортивные соревнования, их организация и проведение.	14.10.17	3	0.5	0.5
38	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				2
39	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	16.10.17	3		1,5
39	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				1,5
40	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	17.10.17	3		1,5
40	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				1,5

41	ОРУ. Нижняя прямая подача.	18.10.17			1,5
41	Прием мяча после подачи. Учебная игра		3		1,5
42	5.ОФП. ОРУ. Упражнения для развития ловкости	19.10.17		0.5	0.5
42	Учебная игра		3		2
43	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	20.10.17			1,5
43	Учебная игра		3		1,5
44	Скользкий шаг с палками	21.10.17			1,5
44	Скользкий шаг с палками		3		1,5
45	Подъемы	23.10.17			1,5
45	Подъемы		3		1,5
46	Передвижение на лыжах	24.10.17			1,5
46	Передвижение на лыжах		3		1,5
47	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	25.10.17			1,5
47	Учебная игра		3		1,5
48	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	26.10.17			1,5
48	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		3		1,5
49	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	27.10.17		0.5	0.5
49	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		3		2
50	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	28.10.17			1,5
50	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		3		1,5

51	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	30.10.17	3		1,5
51	Учебная игра.				1,5
52	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	31.10.17	3	0.5	0.5
52	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				2
53	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1.11.17	3		1,5
53	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1,5
54	6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.	2.11.17	3	0.75	0.25
54	ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				2
55	7.СФП ОРУ. Стойка на лопатках.	3.11.17	3	0.5	0.5
55	Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				2
56	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.	4.11.17	3		1,5
56	Учебная игра.				1,5
57	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.	6.11.17	3		1,5
57	Учебная игра.				1,5
58	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития	7.11.17	3		1,5
58	физических качеств. Учебная игра.				1,5
59	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.	8.11.17	3		1,5
59	Учебная игра.				1,5

60	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития	9.11.17			1,5
60	физических качеств. Учебная игра		3		1,5
61	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.	10.11.17			1,5
61	Учебная игра.		3		1,5
62	ОРУ. Упражнения с отягощениями.	11.11.17			1,5
62	Учебная игра		3		1,5
63	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра	13.11.17			1,5
63	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача.		3		1,5
64	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками	14.11.17	3		3
64	сверху в прыжке. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра				
65	8.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	15.11.17	3	0.5	0.5
65	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				2
66	9.Техническая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	16.11.17		0.5	0.5
66	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		3		2
67	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	17.11.17			1,5
67	Учебная игра.		3		1,5
68	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	18.11.17			1,5
68	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		3		1,5

69	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	20.11.17	3		1,5
69	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
70	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	21.11.17	3		1,5
70	Учебная игра.				1,5
71	соревнования	22.11.17	3		1,5
71	соревнования				1,5
72	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке	23.11.17	3		1,5
72	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
73	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	24.11.17	3		1,5
73	Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
74	10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	25.11.17	3	0.5	0.5
74	Учебная игра.				2
75	11.Тактическая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	27.11.17	3	0.5	0.5
75	Нападающий удар с разбега. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				2
76	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	28.11.17		0.5	0.5

76	Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		3		2
77	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.	29.11.17			1,5
77	Учебная игра.		3		1,5
78	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	30.11.17			1,5
78	Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		3	0.5	0.5
79	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1.12.17			2
79	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.		3		1,5
80	12.Оборудование и инвентарь. ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.	2.12.17		0.25	0.75
80	Учебная игра.		3		2
81	13.Техническая подготовка ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	4.12.17		0.5	0.5
81	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.		3		2
82	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	5.12.11			1,5
82	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.		3		1,5
83	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.	6.12.17			1,5
83	Учебная игра.		3		1,5
84	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	7.12.17			1,5
84	Учебная игра.		3		1,5
85	ОРУ. Прием мяча снизу двумя	8.12.17		0.5	0.5

85	руками. Нападающий удар с разбега. Учебная игра.		3		2
86	ОРУ. Необходимых при выполнении подачи мяча.	9.12.17			1,5
86	Учебная игра.		3		1,5
87	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	11.12.17	3	0.5	0.5
87	Нападающий удар. Учебная игра.				2
88	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	12.12.17	3		1,5
88	Нападающий удар. Учебная игра.				1,5
89	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	13.12.17	3	0.5	0.5
89	Нападающий удар. Учебная игра.				2
90	14.ОФП ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	14.12.17		0.5	0.5
90	Учебная игра.		3		2
91	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	15.12.17			1,5
91	Учебная игра		3		1,5
92	15.Тактическая подготовка ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	16.12.17		0.5	0.5
92	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Учебная игра.		3		2
93	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	18.12.17		0.5	0.5
93	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.		3		2
94	16.ОФП. ОРУ. Чередование упражнений для	19.12.17	3	0.5	0.5

	развития физических качеств в различных сочетаниях.				
94	Учебная игра.				2
95	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	20.12.17	3		1,5
95	ОРУ. Учебная игра.				1,5
96	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости.	21.12.17	3		1,5
96	Учебная игра.				1,5
97	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости.	22.12.17	3		1,5
97	Бег 60м. Учебная игра.				1,5
98	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	23.12.17	3		1,5
98	Эстафетный бег.				1,5
99	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.	25.12.17	3		1,5
99	Учебная игра.				1,5
100	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.	26.12.17	3		1,5
100	Контрольные нормативы				1,5
101	ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.	27.12.17	3		1,5
101	Учебная игра. Бег 60 м.				1,5
102	ОРУ. Прыжок в длину с места	28.12.17	3		1,5
102	Контрольные нормативы.				1,5
103	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.	29.12.17	3		1,5
103	Учебная игра				1,5

104	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	8.01.18	2		1
104	Контрольные нормативы.				1
105	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	9.01.18	2		1
105	Контрольные нормативы.				1
106	ОРУ. Метание мяча с места. Учебная игра	10.01.18	2		1
106	Учебная игра				1
107	1. Инструктаж по ТБ История развития волейбола. Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.	11.01.18	2	0.5	1.5
108	2. ОФП. Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места		2	0.5	1.5
109	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	12.01.18	2		2
110	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.		2		2
111	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м.	15.01.18	2		2
112	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2	0.5	1.5
113	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.	16.01.18	2		2
114	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Эстафеты. Подвижные игры.		2		2
115	3.Техническая подготовка Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча,	17.01.18	2	0.5	1.5

	подвешенного на шнуре.2				
116	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола	18.01.18	2		2
117	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	19.01.18	2	0.5	1.5
118	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	22.01.18	2		2
119	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты. Учебная игра.	23.01.18	2		2
120	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.	24.01.18	2		2
121	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча с набрасывания партнера. Учебная игра.	25.01.18	2		2
122	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча с набрасывания партнера.. Учебная игра.	26.01.18	2		2
123	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	29.01.18	2	0.5	1.5
124	соревнования	30.01.18	2		2
125	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	31.01.18	2		2
126	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	1.02.18	2		2
127	ОРУ. Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	2.02.18	2		2

128	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	5.02.18	2		2
129	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	6.02.18	2		2
130	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	7.02.18	2	0.5	1.5
131	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра	8.02.18	2		2
132	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	9.02.18	2		2
133	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	12.02.18	2		2
134	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	13.02.18	2		2
135	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра	14.02.18	2		2
136	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	15.02.18	2		2
137	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	16.02.18	2		2
138	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	19.02.18	2		2
139	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	20.02.18	2		2
140	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.. Учебная игра	21.02.18	2		2
141	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	22.02.18	2		2

142	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	26.02.18	2		2
143	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	27.02.18	2	0.5	1.5
144	4.Спортивные соревнования, их организация и проведение. ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра	28.02.18	2	0.5	1.5
145	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1.03.18	2		2
146	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2.03.18	2		2
147	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	5.03.18	2		2
148	5.ОФП ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра	6.03.18	2	0.5	1.5
149	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Учебная игра	7.03.18	2		2
150	Скользящий шаг с палками	9.03.18	2		2
151	Подъемы	12.03.18	2		2
152	Передвижение на лыжах	13.03.18	2		2
153	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	14.03.18	2		2
154	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	15.03.18	2		2
155	ОРУ.. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	16.03.18	2	0.5	1.5
156	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	19.03.18	2		2
157	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	20.03.18	2		2

158	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	21.03.18	2		2
159	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	22.03.18	2		2
160	6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль. ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	23.03.18	2	0.5	1.5
161	7.СФП ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	26.03.18	2	0.5	1.5
162	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	27.03.18	2		2
163	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	28.03.18	2		2
164	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	29.03.18	2		2
165	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	30.03.18	2		2
166	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра	2.04.18	2		2
167	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	3.04.18	2		2
168	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра	4.04.18	2		2
169	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжк. Нижняя прямая подача. Учебная игра	5.04.18	2		2
170	ОРУ. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра	6.04.18	2		2
171	8.Влияние физических упражнений на организм	9.04.18	2	0.5	1.5

	занимающихся. ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				
172	9.Техническая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	10.04.18	2	0.5	1.5
173	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	11.04.18	2		2
174	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	12.04.18	2		2
175	ОРУ. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	13.04.18	2		2
176	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	16.04.18	2		2
177	соревнования	17.04.18	2		2
178	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	18.04.18	2		2
179	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	19.04.18	2		2
180	10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ. Упражнения для развития качеств. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.	20.04.18	2	0.5	1.5
181	11.Тактическая подготовка. ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	23.04.18	2	0.5	1.5
182	ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	24.04.18	2		2
183	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.	25.04.18	2		2

184	ОРУ. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	26.04.18	2		2
185	ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Учебная игра.	27.04.18	2		2
186	12.Оборудование и инвентарь. ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.	30.04.18	2	0.5	1.5
187	13.Техническая подготовка ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.	2.05.18	2	0.5	1.5
188	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.	3.05.18	2		2
189	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча. Учебная игра.	4.05.18	2		2
190	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	7.05.18	2		2
191	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар с разбега. Учебная игра.	8.05.18	2		2
192	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча. Учебная игра.	10.05.18	2		2
193	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.	11.05.18	2		2
194	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.	14.05.18	2		2
195	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.	15.05.18	2		2
196	14.ОФП ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	16.05.18	2	0.5	1.5

197	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	17.05.18	2		2
198	15.Тактическая подготовка ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 .Учебная игра.	18.05.18	2	0.5	1.5
199	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3.Учебная игра.	21.05.18	2		2
200	16.ОФП ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Учебная игра.	22.05.18	2	0.5	1.5
201	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Учебная игра.	23.05.18	2		2
202	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	24.05.18	2		2
203	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	25.05.18	2		2
204	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	28.05.18	2		2
205	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.	29.05.18	2		2
206	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	30.05.18	2		2
207	17. Промежуточная аттестация в форме тестирования.	31.05.18	2		2

Содержание программы

Тема 1: Инструктаж по ТБ. История развитие баскетбола.

Теория : Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Краткий обзор истории развития баскетбола. Происхождение баскетбола. Исторические корни. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Правила игры в баскетбол, терминология. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта.

Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Учебная игра

Тема 3: Техническая подготовка

Теория: Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика: ОРУ. Техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками.

Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

4. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория: . Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика : Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях. ОРУ. Упражнения с отягощениями. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи Учебная игра

Тема 5: Общая физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития ловкости и быстроты. Передвижение на лыжах попеременные ходы, одновременные ходы. Скользящий шаг с палками. Подъемы

Практика : Упражнения для развития ловкости. Упражнение на ловкость №1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Упражнение на ловкость №2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

Упражнение на ловкость №3. Упражнение в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов. ОРУ. Кросс на лыжах. Скользящий шаг с палками. Подъемы. Передвижение на лыжах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра

6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика : ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.

7.Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика: ОРУ. Упражнения для развития физических качеств. 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1.Прыжок с двух ног.

2.Подъем корпуса.

3.Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.

4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.

5.Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра

8.Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра

9.Техническая подготовка. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками. Броски в кольцо.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, передачи.

Практика: ОРУ. Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка - техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). - техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.

11.Тактическая подготовка.

Теория: Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию

тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика: Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Упражнения для развития прыгучести. Отвлекающие действия при атаке на кольцо.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям.

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития

быстроты перемещений. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача нижняя боковая. Общие развивающие упражнения необходимые при выполнении передач мяча. Передачи

над собой. Учебная игра.

12.Оборудование и инвентарь.

Теория: Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе. Практика: ОРУ. Выполнение упражнений, необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.

13.Техническая подготовка

Теория: Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.

Подача нижняя боковая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Практика: _Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке.)

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

Нижняя прямая подача мяча. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Передача мяча через сетку в прыжке. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Выполнение упражнений, необходимых при выполнении подач мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.

Нападающий удар с разбега. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.

14.ОФП Упражнения для развития прыгучести.

Теория: комплекс упражнений для развития прыгучести.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыгучести «Прыжки в высоту», «Подъемы на носках», «Степ-апы», «Прыжки на прямых ногах», «Вьжигания», «Прыжки в полном приседе». Учебная игра.

15.Тактическая подготовка

Теория: Тактика подачи, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите. Тактики проведения игры. Тактика защиты. Перемещения в защите Тактические действия при нападении. . Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практика: ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

16.ОФП

Теория: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Строевые упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед с крестными шагами и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места. Контрольные нормативы.

Развитие силы и быстроты.

Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.

Развитие координации.

Эстафеты с элементами старта. Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой

Развитие гибкости. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Учебная игра.

Тема 17: Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, подтягивание, отжимание, поднимание туловища, наклон вперед из положения сидя, прыжки на скакалке, челночный бег, бег 30 метров.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Комплектация	Количество
Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.	1
Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.	1
Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989	1
. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001	1
. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979	1
Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.	1
Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989	1
Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.	1
Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001	1
Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.	1
1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.	1
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.	1
Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.	1
Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.	1
В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.	1