|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Алексеевка Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области» |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель руководителя по ВР МБОУ «СОШ с. Алексеевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В.Горбунова/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «СОШ с.Алексеевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Е.Горбунова/  Приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:

Жедунов Николай Михайлович

Квалификация - I

Педагогический стаж: 29 лет

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю; 3-й год обучения 3 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2часа (90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | 1-й год обучения  5-6 класс | 2-й год обучения  7-9 класс | 3-й год обучения  9-11 класс |
| 1. | **Теоретическая** | **2** | **3** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **17** | **30** | **37** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |  |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |  |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |  |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |  |  |
| 3. | **Тактическая** | **5** | **12** | **20** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |  |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |  |  |
| 4. | **Физическая** | **4** | **9** | **18** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |  |  |
|  | 4.2 Специальная |  |  |  |
| 5. | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **5** | **14** | **20** |
| 6. | **Тестирование** | **2** | **2** | **4** |
| 7. | **Итого** | **35** | **70** | **102** |

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

**Учебный план**

реализации программы секционных занятий по специализации «Баскетбол».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | часов | классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | **Теоретическая** | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Техническая** | 122 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 |
|  | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | 2.2. Ловля и передача мяча | 22 | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 |
|  | 2.3. Ведение мяча | 40 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
|  | 2.4. Броски мяча | 50 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. | **Тактическая** | 78 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
|  | 3.1. Действия игрока в защите | 38 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
|  | 3.2. Действия игрока в нападении | 40 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | **Физическая** | 80 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
|  | 4.1. Общая подготовка | 60 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
|  | 4.2. Специальная | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **5. Участие в соревнованиях** | | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **6.     Тестирование** | | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Итого:** | | 350 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовки представлено в таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия в течение 90 минут. **Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и  распределение времени.**

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Время (мин.) |
| 1. | **Техническая подготовка** | **30** |
|  | 1.1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
|  | 1.2. Ловля и передача б/б мяча | 7 |
|  | 1.3. Ведение мяча | 8 |
|  | 1.4. Броски б/б мяча по кольцу | 12 |
| 2. | **Тактическая подготовка** | **15** |
|  | 2.1. Действия игрока в защите | 7 |
|  | 2.2. Действия игрока в нападении | 8 |
| 3. | **Физическая подготовка** | **25** |
|  | 3.1. Общая | 15 |
|  | 3.2. Специальная | 10 |
| 4. | **Игра в баскетбол** | **20** |

Тестирование уровня технической подготовленности проводятся по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н.Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводятся по региональным тестам, в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки определено в общем, без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует некоторый базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

В соответствии с содержанием предлагаемой программы, разработана система ее реализации, которая оформлена в виде ежемесячного планирования. Планы представлены в виде таблиц, где указаны разделы учебно-тренировочного процесса и распределение конкретных тренировочных средств по отдельным занятиям. Каждое тренировочное средство имеет свое обозначение цифрами, которое расшифровано в перечне этих средств.  Сам перечень представлен последовательно по видам спортивной подготовки: теоретическая, техническая,… подготовки.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Содержание раздела теоретической подготовки (темы).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Содержание раздела физической подготовки.**

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Содержание раздела технической подготовки.**

**1.** **Упражнения без мяча.**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью,

- в одном и разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в шаге после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация  действий атаки против игрока защиты.

**2.** **Ловля и передача мяча.**

**2.1.** Двумя руками от груди стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. Тоже после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. Тоже в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. **Ведение мяча**.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. Тоже с изменением направления и скорости.

3.5. Тоже с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте.

**4.** **Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8.  Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9.  В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой  в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

**5. Содержание раздела тактической подготовки.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Контрольные тесты (требования к учащимся)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **класс** | **оценка** | | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой  стоек (через З метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно  (сек). | 6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2. | Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). | 6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4. | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5. | Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

**План-график тренировочного процесса секции баскетбола**

**на сентябрь - октябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц  Средства | сентябрь  октябрь | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка. |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Имитационные упражнения без мяча. |  |  | 1.2  1.5  1.6 | 1.2  1.5  1.6 | 1.2  1.5  1.6 | 1.2  1.5  1.6 | 1.2  1.5  1.6 | 1.2  1.5  1.6 |
| 3. | Ловля и передача мяча. |  |  | 2.1  2.4  2.11 | 2.1  2.4  2.11 | 2.1  2.4  2.11 | 2.1  2.4  2.11 | 2.1  2.4  2.11 | 2.1  2.4  2.11 |
| 4. | Ведение мяча. |  |  | 3.1  3.2  3.7  3.9 | 3.1  3.2  3.7  3.9 | 3.2  3.4  3.8 | 3.2  3.4  3.8 | 3.2  3.4  3.8 | 3.2  3.4  3.8 |
| 5. | Броски мяча. |  |  | 4.1  4.2  4.10 | 4.1  4.2  4.10 | 4.2  4.4  4.6 | 4.2  4.4  4.6 | 4.2  4.4  4.6 | 4.2  4.4  4.6 |
| 6. | Тактические действия. |  |  | 3  4 | 3  4 | 3  4  6  8 | 3  4  6  8 | 3  4  6  8 | 3  4  6  8 |
| 7. | Игра в баскетбол. | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Тестирование | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Основы знаний. | + | + |  |  |  |  |  |  |

**План-график тренировочного процесса секции баскетбола**

**на ноябрь – декабрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц  Средства | ноябрь  декабрь | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | + |  | + |  | + |  |  |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка. |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4. | Имитационные упражнения без мяча. | 1.1  1.3  1.4  1.10 | 1.1  1.3  1.4  1.10 | 1.1  1.3  1.4  1.10 | 1.1  1.3  1.4  1.10 | 1.7  1.9  1.11 | 1.7  1.9  1.11 |  |  |
| 5, | Ловля и передача мяча. | 2.2  2.5  2.12 | 2.2  2.5  2.12 | 2.2  2.5  2.12 | 2.2  2.5  2.12 | 2.3  2.6  2.13 | 2.3  2.6  2.13 |  |  |
| 6. | Ведение мяча. | 3.2  3.3  3.4  3.6 | 3.2  3.3  3.4  3.6 | 3.2  3.3  3.4  3.6 | 3.2  3.3  3.4  3.6 | 3.3  3.4  3.5  3.8 | 3.3  3.4  3.5  3.8 |  |  |
| 7. | Броски мяча. | 4.5  4.7  4.8 | 4.5  4.7  4.8 | 4.5  4.7  4.8 | 4.5  4.7  4.8 | 4.4  4.7  4.9 | 4.4  4.7  4.9 |  |  |
| 8. | Тактические действия. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |
| 9. | Игра в баскетбол. | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 10. | Участие в соревнованиях по б/б. |  |  |  |  |  |  | + | + |

**План-график тренировочного процесса секции баскетбола на январь - февраль.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц  Средства | январь  февраль | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | + |  | + |  | + |  | + |
| 3. | Специальная физическая подготовка. |  | + |  | + |  | + |  |
| 4. | Имитационные упражнения без мяча. |  |  | 1.8  1.9  1.11 | 1.8  1.9  1.11 | 1.8  1.9  1.11 | 1.8  1.9  1.11 | 1.8  1.9  1.11 |
| 5, | Ловля и передача мяча. |  |  | 2.3  2.7  2.14 | 2.3  2.7  2.14 | 2.3  2.8  2.11 | 2.3  2.8  2.11 | 2.3  2.8  2.11 |
| 6. | Ведение мяча. |  |  | 3.3  3..5  3.8 | 3.3  3..5  3.8 | 3.3  3..5  3.8 | 3.3  3..5  3.8 | 3.3  3..5  3.8 |
| 7. | Броски мяча. |  |  | 4.7  4.8  4.12 | 4.7  4.8  4.12 | 4.7  4.8  4.12 | 4.7  4.8  4.12 | 4.7  4.8  4.12 |
| 8. | Тактические действия. |  |  | 1  2  3 | 5  7 | 5  7 | 5  7 | 5  7 |
| 9. | Игра в баскетбол. |  |  | + | + | + | + | + |
| 10. | Участие в соревнованиях по б/б. | + | + |  |  |  |  |  |

**План-график тренировочного процесса секции баскетбола на март – апрель.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц  Средства | март  апрель | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка. |  | + |  | + |  | + |  | + |
| 4. | Имитационные упражнения без мяча. | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 | 1.4.  1.6.  1.7  1.9  1.11 |
| 5, | Ловля и передача мяча. | 2.3  2.6  2.11 | 2.3  2.6  2.11 | 2.3  2.6  2.11 | 2.3  2.6  2.11 | 2.3  2.7  2.11 | 2.3  2.7  2.11 | 2.3  2.7  2.11 | 2.3  2.7  2.11 |
| 6. | Ведение мяча. | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 |
| 7. | Броски мяча. | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 | 4.7  4.8  4.9  4.11 |
| 8. | Тактические действия. | 5  7 | 5  7 | 3  4  8 | 3  4  8 | 3  4  8 | 3  4  8 | 3  4  8 | 3  4  8 |
| 9. | Игра в баскетбол. | + | + | + | + | + | + | + | + |

**План-график тренировочного процесса секции баскетбола на май.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц  Средства | май | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. | Общая физическая подготовка. | + |  | + |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка. |  | + |  | + |  |
| 3. | Имитационные упражнения без мяча. | 1.6, 1.8, 1.9, 1.11 | 1.6, 1.8, 1.9, 1.11 |  |  |  |
| 4. | Ловля и передача мяча. | 2.3, 2.6,  2.10, 2.11 | 2.3, 2.6,  2.10, 2.11 |  |  |  |
| 5. | Ведение мяча. | 3.5  3.6  3.8 | 3.5  3.6  3.8 |  |  |  |
| 6. | Броски мяча. | 4.6  4.8  4.10  4.123 | 4.6  4.8  4.10  4.123 |  |  |  |
| 7. | Тактические действия. | 5  7 | 5  7 |  |  |  |
| 8. | Игра в баскетбол. | + | + |  |  |  |
| 9. | Тестирование |  |  | + | + |  |
| 10. | Основы знаний. |  |  | + | + |  |

**Дополнительные обобщающие материалы**

**Литература для учителя**:

1.Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

2.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

3.Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

4.Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

5.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

6.Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

7.Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

8.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

8. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М. Владос, 2002 г.

9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.

10. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.

11. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.

12. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.Просвещение, 2006.

13. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2006.

14. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.

**Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной

информации **по методике подготовки баскетболистов**.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт

министерства Республики Татарстан, физкультура

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011