Управление образованием и молодежной политики

Администрации Лысковского района

Нижегородской области

Принята

Протокол педагогического

Совета №8 от 30.08.18

Утверждена приказом

Директора №2274-о от 01.09.18

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учереждение**

**Кисловская средняя школа**

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

**«Спортивный клуб»**

Срок реализации: **1 год**

Руководитель:

Борисова Марина Евгеньевна

п.Нива

2018г

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный клуб» (6-11 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

 - Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 6 – 11 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа дополнительная образовательная (общеразвивающая) составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов  создания программы  лежит концепция лич­ностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения.

-соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

**1.1. Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая целесообразность* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Цель и задачи Цель**:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

-обучить учащихся техническим приемам баскетбола;

-дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

-дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);

-обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

-развить координацию движений и основные физические качества.

-способствовать повышению работоспособности учащихся,

-развивать двигательные способности,

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*3. Воспитательные:*

-воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

-воспитывать дисциплинированность;

-способствовать снятию стрессов и раздражительности.

2.2 Особенности возрастной группы

 *Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 лет.

*Сроки реализации программы 1 год:*

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 14 лет.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

**2.3 Содержание деятельности**

*Особенностью* данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году (36 недель).

 Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.

- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный клуб» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования

«Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

* 1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
	2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
	3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

*Отличительные особенности* данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.

2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.

3 Изучение и обучение основам тактики игры**.**

4. Основы физической подготовки в баскетболе.

## 2.4 Условия реализации программы

## В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

-Физические упражнения.  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.

-Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

-Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-Игровые формы работы.

-Самостоятельные занятия.

-Составление режима дня.

-Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).

-Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**2.5. Ожидаемые результаты**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Нормативные требования для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Передвижения в защитной стойке (с)** | **Скоростное ведение****(с, попадания)** | **Передача мяча****(с, попадания)** | **Дистанционные броски %** | **Штрафные броски %**  |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 – й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | 30 | 30- |

**3.Рабочая программа**

**3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические сведения  | 1 | 1 | 2 |
| 2. |  Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 4 |
| 4. | Техническая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 4 |
| 6. |  Инструкторская и судейская практика. |  | 1 | 1 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 2 | 9 | 11 |
| 8. | Сдача контрольных нормативов |  | 2 | 2 |
| Общее количество часов в год | 11 | 25 | 36 |

**3.2. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего учебных часов 36ч. |
| 7.09 | 12.09 | 21.09 | 26.09 | 5.10 | 10.10 | 19.10 | 24.10 | 2.11 | 7.11 | 16.11 | 21.11 | 30.11 | 5.12 | 14.12 | 19.12 | 28.12 | 11.01 | 16.01 | 25.01 | 30.01 | 8.02 | 13.02 | 22.02 | 27.02 | 13.03 | 22.03 | 27.03 | 5.04 | 10.04 | 19.04 | 24.04 | 3.05 | 8.05 | 17.05 | 22.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

 Ведение занятий по расписанию Прием нормативов

**4.Оценочный материал.**

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Прыжок в длину с места (см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **Баскетбол** | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места(см) | Челночный бег 4х9 м (сек) | Бег 20 м (сек) | Бег 40 сек (м) | Прыжки через скакалку за минуту(кол-во раз) |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| баскетбол | **выше среднего** | **190** | **175** | **11,0** | **11,0** | **4,0** | **4.2** | **160** | **140** | **100** | **110** |
| средний | 180 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| *ниже среднего* | *170* | *145* | *11,3* | *11,5* | *4.5* | *4.7* | *125* | *115* | *50* | *55* |

**5.Методический материал.**

**5.1.Содержание программы**

**1.Теоретические сведения**

Тема 1. **Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

 Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. **Общая физическая подготовка.**

 **Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

 Тема 3. **Специальная физическая подготовка.**

 **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

 Тема 4. **Техническая подготовка.**

   Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

 Тема 5. **Тактическая подготовка.**

 **Тактика нападения**. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

 **Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

 Тема 6. **Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

 Тема 7. **Инструкторская и судейская практика.**

 Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

  Тема 8. **Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

 Тема 9. **Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

 Тема 10. **Психологическая подготовка.**

  Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

  Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

   Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

    В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**6.Список литературы.**

 1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

3.Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

7.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

**Для детей и родителей:**

1.Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с

**Приложение**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Тема занятий | Датапроведения | Корректировка |
| 1 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.Закрепление передач двумя руками над головой | 7.09 |  |
| 2 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | 12.09 |  |
| 3 | Закрепление техники броска после ведения мяча | 21.09 |  |
| 4 | Закрепление техники поворотам в движении | 26.09 |  |
| 5 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | 5.10 |  |
| 6 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча | 10.10 |  |
| 7 | Закрепление техники броскам в прыжке с места  | 19.10 |  |
| 8 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 24.10 |  |
| 9  | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2.11 |  |
| 10  | Учет по технической подготовке | 7.11 |  |
| 11  | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мячаЗакрепление техники ведения и передач в движении | 16.11 |  |
| 12  | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 21.11 |  |
| 13  | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 30.11 |  |
| 14  | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок | 5.12 |  |
| 15 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 14.12 |  |
| 16  | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника | 19.12 |  |
| 17  | Закрепление выбивания мяча при ведении | 28.12 |  |
| 18  | Закрепление передач одной рукой с поворотом.Прием нормативов по технической подготовке | 11.01 |  |
| 19  | Закрепление передач в движении в парах.Закрепление передач в тройках в движении | 16.01 |  |
| 20   | Закрепление передач в движении.Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 25.01 |  |
| 21  |  Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | 30.01 |  |
| 22  | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока | 8.02 |  |
| 23  | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки.Закрепление через центрового, заслоны. | 13.02 |  |
| 24  | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой».Прием нормативов по технической подготовке | 22.02 |  |
| 25    | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 27.02 |  |
| 26  | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 13.03 |  |
| 27   | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 22.03 |  |
| 28   | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 27.03 |  |
| 29   | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 5.04 |  |
| 30   | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 10.04 |  |
| 31   | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 19.04 |  |
| 32   | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 24.04 |  |
| 33   | Закрепление техники ведения на максимальной скорости.Прием нормативов по технической и специальной подготовки.Закрепление техники добивания мяча в корзину | 3.05 |  |
| 34  | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.Закрепление техники бросков и передач в движении  | 8.05 |  |
| 35 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросковЗакрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | 17.05 |  |
| 36   | Закрепление бросков в движении.Прием нормативов по технической и специальной подготовке.Совершенствование в технических приемах | 22.05 |  |