

Календарно тематический план по баскетболу.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены. Правила безопасности на занятиях. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты.	1	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Дают характеристику основным физическим качествам.	07.09.17	
2	Прыжки повороты в движении, ловля и передача мяча двумя руками: на уровне груди. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой. Контрольные нормативы.	2	Осваивают основу техники передвижений и владения мячом Контролируют свои функциональные возможности	08.09.17	
3	Комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком шагом, бегом. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося.	1	Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений.	14.09.17	
4	Ведение мяча с поочерёдным переводом с одной руки на другую. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху с места. Контрольные нормативы.	2	Овладевают техникой ведения и передачи мяча. Развивают технику владения мячом и мышечную чувствительность рук.	15.09.17	
5	Понятие об основах технической и тактической подготовки баскетболиста Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения.	1	Знакомятся с основами классификаций техники и тактики игры. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	21.09.17	
6	Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча : с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом.	2	Осваивают технику бросков и ведения мяча разными способами	22.09.17	
7	Броски мяча: с места, в прыжке – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом.	1	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	28.09.17	
8	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Упражнения со скакалками. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Броски мяча в прыжке одной рукой от плеча и сверху	2	Формируют интерес к укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию Осваивают способы ловли мяча в разных направлениях.	29.09.17	
9	Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов.	1	Осваивают специальные координационные способности в освоении данных технических элементов.	05.10.17	

10	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой. Перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении). Учебная игра	2	Закрепляют специальные координационные способности в освоении данных технических элементов. Укрепляют мышцы плечевого пояса специальными упражнениями.	06.10.17	
11	Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала. Бросок с места одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1	Воспитывают взрывную силу и координационные возможности	12.10.17	
12	Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала. Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку. Учебная игра.	2	Изучение техники передач при встречном движении, при поступательном движении.	13.10.17	
13	Передача мяча изученными способами в сопутствующем, при встречном движениях. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов.	1	Закрепляют функциональные и технические возможности.	19.10.17	
14	Характеристика физических качеств. Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала, специальной выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	2	Развивают основные физические качества.	20.10.17	
15	Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра.	1	Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук.	26.10.17	
16	Упражнения на развитие специальной выносливости, специфической координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. «Соревнования снайперов» с ближних точек.	2	Воспитывают функциональные и технические возможности.	27.10.17	
17	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Ведение с последующим броском после остановки. Учебная игра.	1	Продолжают воспитывать координацию движений и осваивать одну из разновидностей бросков	09.11.17	
18	Комплексные упражнения на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации. Бросок из под кольца. Учебная игра.	2	Всесторонне воспитывают морфофункциональные возможности	10.11.17	
19	Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра.	1	Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук.	16.11.17	
20	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Учебная игра.	2	Взаимодействуют в закреплении изучаемых элементов.	17.11.17	
21	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления.	1	Совершенствуют технику разновидностей перемещений по игровой площадке	23.11.17	

22	Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча. Соревнования снайперов - игра «Вокруг света». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	Осваивают технику овладения мячом. Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук.	24.11.17	
23	Правила игры. Официальные жесты судьи. Учебная двухсторонняя игра	1	Овладевают правилами игры на практике	30.11.17	
24	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание приёмов (передача - ведение – бросок). Учебная игра.	2	Воспитывают скоростно-силовые качества в освоении изучаемых элементов.	01.12.17	
25	Захват мяча -вырывание. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита.	1	Осваивают технику овладения мяча в движении и мышечную чувствительность кистей рук.	07.12.17	
26	Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите. Ловля двумя, одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Учебная игра.	2	Развивают координационные возможности применяя изучаемые элементы	08.12.17	
27	Использование различных исходных положений при передачах (сидя, стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Броски без отскока от щита, под углом к щиту. Учебная игра.	1	Развивают навыки передачи мяча через упражнения в усложнённых условиях	14.12.17	
28	Перехват мяча при ведении, при передаче. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Учебная игра.	2	Овладевают технику перехвата мяча в движении	15.12.17	
29	Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок после ведения, после отскока. Учебная игра	1	Совершенствуют технику ведения мяча и бросков и знакомятся с правилами игры в процессе игры	21.12.17	
30	Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Передачи мяча вслед за убегающим, во встречном движении, после поворотов на месте. Двухсторонняя игра с разбором правил игры.	2	Овладевают технику бросков в прыжке в усложнённых условиях и технику вариативных передач.	22.12.17	
31	Вторичный инструктаж по ОТ и ТБ Развитие баскетбола в России. Участие российской команды в Олимпийских играх. Упражнения по ОФП. Действия игрока без мяча. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	1	Знакомятся в процессе с историей развития баскетбола и участием российской команды в Олимпийских играх.	11.01.18	
32	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Эстафеты с применением изученных элементов.	2	Воспитывают свои скоростно-силовые возможности. Закрепляют технику элементов по заданию на скорость.	12.01.18	
33	Силовые и прыжковые упражнения. Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1	Осваивают броски в усложнённых условиях	18.01.18	
34	Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра.	2	Осваивают технические приемы в тактических маневрах	19.01.18	
35	Силовые и прыжковые упражнения с отягощением. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения.	1	Воспитывают в себе силу прыгучесть и координацию	25.01.18	
36	Упражнения на развитие координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. . Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину	2	Воспитывают координационные возможности и закрепляют технику передвижений и бросков.	26.01.18	
37	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в	1	Осваивают технику броска в	01.02.18	

	корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра с разбором правил игры.		прыжке двумя руками со средней и дальней дистанции.		
38	Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра.	2	Закрепляют разновидности бросков мяча.	02.02.18	
39	Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра.	1	Осваивают технические приемы в тактических маневрах	08.02.18	
40	Специально развивающие упражнения с предметами, в парах. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и., спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком). Передачи мяча в тройках, «восьмёркой». Штрафной бросок. Учебная игра.	2	Воспитывают координацию передвижений. Осваивают технику бросков на точность со штрафной линии	09.02.18	
41	Перемещение защитника, его положение по отношению к щиту и противнику. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке.	1	Знакомятся с тактикой перемещения и расположения защитника. Закрепляют разновидности передач мяча.	15.02.18	
42	Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра.	2	Закрепляют разновидности бросков мяча.	16.02.18	
43	Повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Учебная игра.	1	Совершенствуют способы передвижений и передачи мяча изученными способами	22.02.18	
44	Сочетание способов передвижения с техническими приемами в нападении. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока.	1	Обучаются координировать способы передвижения с техническими приемами в нападении.	24.02.18	
45	Использование различных исходных положений при передачах изученными способами (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Двухсторонняя игра.	2	Воспитывают координационные способности необходимые для индивидуальных действий в нападении.	01.03.18	
46	Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Соревнования в бросках.	2	Совершенствуют навыки изученных способов броска в игровой и соревновательной форме.	02.03.18	
47	Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Бросок одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении.	1	Закрепляют технические элементы в передачах мяча и бросках	10.03.18	
48	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	2	Закрепляют технические элементы в перемещениях мяча и бросках.	15.03.18	
49	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ведения.	1	Осваивают правила для самостоятельного выполнения физических упражнений.	16.03.18	

50	Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли. Учебная игра.	2	Используют технические приемы игры в условиях игровой деятельности, развивают физические качества	22.03.18	
51	Действие с мячом, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Игры 3*3,4*4.	1	Воспитывают игровые навыки в учебно-тренировочной игре	23.03.18	
52	Индивидуальные действия в нападении: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Двухсторонняя игра.	2	Осваивают индивидуальную тактику нападения без мяча	05.04.18	
53	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Броски мяча в корзину одной и двумя руками на месте, в прыжке после ведения и ловли с сопротивлением. Учебная игра.	1	Осваивают индивидуальную тактику нападения с мячом.	06.04.18	
54	Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Ведение мяча: с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, Двухсторонняя игра.	2	Осваивают необходимость того или иного действия в конкретной игровой обстановке.	12.04.18	
55	Комплекс скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра	1	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивают физические качества.	13.04.18	
56	Упражнения на развитие специальной выносливости. Ведение мяча: с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Учебная игра.	2	Воспитывают специальную выносливость. Закрепляют технику ведения мяча.	19.04.18	
57	Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Челночный бег со скоростным ведением.	1	Осваивают индивидуальную тактику защиты согласно поведению нападающего с мячом Воспитывают специальную координацию при ведении мяча.	20.04.18	
58	Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.	2	Координируют передвижения по отношению к нападающему в зависимости от места нахождения мяча.	26.04.18	
59	Индивидуальные действия: противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями.	1	Координируют передвижения по заданию тренера.	27.04.18	
60	Индивидуальные действия: действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Учебная игра с заданиями.	2	Осваивают защитные тактические действия в усложнённых игровых ситуациях.	03.05.18	
61	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Учебная игра с заданиями.	1	Воспитывают реакцию и глазомер в атакующих действиях	04.05.18	
62	Индивидуальные действия: выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра с заданиями.	2	Взаимодействуют в процессе совместного освоения технических и тактических действий, соблюдают правила безопасности.	10.05.18	
63	Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями.	1	Закрепляют навыки индивидуальных защитных действий с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде	11.05.18	
64	Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача баскетбольного	2	Воспитывают специфическую	17.05.18	

	мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.		координацию и общую физическую подготовку.		
65	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. ОРУ. Контрольные упражнения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения.	1	Отвечают в форме тестирования на вопросы связанные с физическим воспитанием и спортивной тренировкой.	18.05.18	
66	ОРУ. Контрольные упражнения. Способы противодействия при бросках в корзину. Нападение быстрым прорывом (2*1). Учебная игра	2	Осваивают тактику защиты и контратаки.	24.05.18	
67	ОРУ. Контрольные упражнения. Сочетание приёмов. Ведение - остановка прыжком - поворот – передача. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол.	25.05.18	
68	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Двухсторонняя игра.	2	Вырабатывают взаимопонимание в тактических действиях.	31.05.17	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №60»

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2017г. №1

Введено приказом от 29 августа 2017г. №345
Директор МБОУ «СОШ №60»
_____ Шевченко О.М.

Программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»
для учащихся 5-7 классов (3 часа в неделю)

Составитель: *Салахутдинов Ирек Фаисович*
(физическая культура, первая квалификационная категория.)

«Согласовано»
Заместитель директора _____ *Галиева Э.М.* от 28 августа 2017 г.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол от 28 августа 2017г. №1
Руководитель МО _____ *Бочкарева Е.В.* от 28.08. 2017г.

г. Набережные Челны

2017г.

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -ориентироваться в терминологиях технической и тактической подготовки; -характеризовать основные правила игры; -характеризовать историю развития баскетбола, великих баскетболистов. 	<p><u>Регулятивные:</u> - Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) для формирования здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и простейшие соревнования. -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. 		
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); 		
Техническая и тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приёмами, демонстрировать технику ловли передачи мяча, бросков, ведения мяча различными способами, индивидуальные, групповые и командные действия в конкретной игровой обстановке. 		
Контрольные упражнения и соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств 		

Содержание курса внеурочной деятельности.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика психологических и основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.</p> <p>Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола.</p> <p>Правила игры в баскетбол, жестикуляция судей.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>Классификация техники и тактики игры. Понятие об основах технической и тактической подготовки баскетболиста.</p> <p>Зарождение баскетбола в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.</p>	6
Общая физическая подготовка	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>	20
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения на развитие силы и прыгучести (с резиновым эспандером и отягощением, со скакалкой) Имитационные упражнения для овладения элементами техники баскетбола.</p> <p>Упражнения на развитие общей выносливости. Имитационное выполнение тактических приёмов в нападении и защите.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>	15
Техническая и тактическая подготовка	<p>Стойки, способы передвижения, остановки, прыжки, повороты. Ловля мяча, передача мяча на месте, в движении, в прыжке двумя и одной рукой. Броски мяча на месте, в прыжке, в движении, двумя и одной рукой. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.</p> <p>Выполнение технических элементов в усложнённых условиях</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p> <p>Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите при различных заданных игровых ситуациях.</p> <p>Технические приемы нападения и защиты в усложнённых условиях</p>	55
Контрольные упражнения и соревнования.	<p>Участие в соревнованиях по ОФП и по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.</p>	6
ИТОГО:		102