**Учебно-тематический план на 2014-015 уч.год**

Объединения « Баскетбол»

Год обучения \_\_\_1\_\_

Часов в неделю \_\_2\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Практических часов** | **Теория** | **Всего** |
| 1 | Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Ведение мяча с высоким отскоком. Демонстрация тестов средствами баскетбола. | 2 |  |  |
| 2 | Тестирование средствами баскетбола | 2 |  |  |
| 3 | Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с низким отскоком. “Школа мяча”. | 3 |  |  |
| 4 | Ловля двумя руками “высокого” мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. “Школа мяча”. | 2 |  |  |
| 5 | Ловля двумя руками “низкого” мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол. “Школа мяча”. | 3 |  |  |
| 6 | Ловля двумя руками “катящегося” мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе. “Школа мяча”. | 2 |  |  |
| 7 | Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Бросок мяча в движении после двух шагов. | 3 |  |  |
| 8 | Передвижения в защитной стойке с противодействием .Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. “Школа мяча”. Жесты судей в баскетболе. | 2 |  |  |
| 9 | Урок с образовательной направленностью “Мяч в руках”. | 2 |  |  |
| 10 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Жесты судей в баскетболе. | 3 |  |  |
| 11 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”. | 2 |  |  |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. | 2 |  |  |
| 13 | “Школа мяча”. Соревнование на развитие силы. | 2 |  |  |
| 14 | Урок с образовательной направленностью “С мячом и без мяча” | 2 |  |  |
| 15 | Передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага. “Школа мяча”. Соревнование на развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Взаимодействие трех игроков “Треугольник”. Броски изученными способами. Жесты судей в баскетболе. | 2 |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Применение изученных приемов в зависимости от действий и расположения нападающих. Передачи мяча изученными способами. Соревнование на развитие выносливости. | 3 |  |  |
| 18 | “Муравейник” на уроке. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 19 | Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе. Выполнение упражнений по карточке-заданию. | 3 |  |  |
| 20 | Тестирование средствами баскетбола (текущий срез). Сравнительная характеристика с контрольным срезом. | 2 |  |  |
| 21 | Передача и ловля мяча изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих. Соревнование на развитие быстроты. | 2 |  |  |
| 22 | Сочетания изученных элементов в различных связках (вышагивание - ведение - бросок — передача). Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | 3 |  |  |
| 23 | Сочетание изученных элементов в различных связках (ведение -остановка - вышагивание — бросок). Взаимодействия двух игроков “Подстраховка”. “Школа мяча”. | 2 |  |  |
| 24 | Сочетание элементов в различных связках (ведение мяча -бросок - передача). Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. | 2 |  |  |
| 25 | Урок с образовательной направленностью “Сыграемся!”. | 2 |  |  |
| 26 | Броски мяча изученными способами (штрафной бросок). Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Броски мяча в движении после двух шагов. | 2 |  |  |
| 27 | Броски мяча на месте в движении и с места в различных сочетаниях. Передачи мяча на месте и в движении в различных сочетаниях. | 2 |  |  |
| 28 | Тестирование средствами баскетбола (итоговый срез). Сравнительная характеристика с текущим срезом. Обсуждение результатов тестирования (мониторинг развития СФП).  Требования к учащимся после прохождения учебного материала. | 2 |  |  |
|  | **Теоретическая часть** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья. Всестороннего физического развития, подготовке к труду и защите Родины. |  | 1 |  |
| 2 | История создания баскетбола. Сведения о развитии баскетбола . Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. |  | 1 |  |
| 3 | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антогонисты. |  | 0,5 |  |
| 4 | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. |  | 1 |  |
| 5 | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ №3. |  | 0,5 |  |
| 6 | Технический арсенал баскетболиста: броски, передвижения, повороты, передачи, остановки, ведения. |  | 0,5 |  |
| 7 | Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении |  | 0,5 |  |
| 8 | Направленность общей и специальной физической подготовки. |  | 0,5 |  |
| 9 | Построение разминки в баскетболе. |  | 0,5 |  |
| 10 | Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. |  | 0,5 |  |
| 11 | Воспитание морально – волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. |  | 0,5 |  |
| 12 | Значение соревнований по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. |  | 0,5 |  |
|  | **Всего** | 64 | 8 | 72 |