

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8» г. Шумерля
Чувашской Республики

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
_____/ Митина О.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы:
_____/Сасакина И.В.
Приказ № 90 от 30 августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Подписан цифровой
подписью: Ирина
Владимировна Сасакина
Основание: Я являюсь
автором этого документа

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Автор – составитель: педагог дополнительного образования Сорокин С.В.
Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа составлена для учащихся 5-6 классов (11-12 лет). Количество часов в неделю-6, количество часов в год – 216.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепления здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать на каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Теоретический материал дается блоками, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Тренер может успешно обучать основам техники и тактики, применяя различные методологические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передачи двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места и в качестве основы могут выделены исходные положения ног, рук с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д.

«Базовый элемент» должен быть той безусловно необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность тренеру сделать процесс обучения бодрее конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы тренер может разучивать на занятиях, а детали совершенствовать самостоятельно в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Цели:

1. Создание условий для всестороннего физического развития и совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

2. Формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, о здоровом образе жизни.

Достижение основной цели кружковой работы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- формирование здорового образа жизни.

Основное содержание

Основы знаний

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

II. Общая физическая подготовка.

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

III. Специальная подготовка.

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Повороты на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Броски от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой после ловли мяча во время бега.

Штрафной бросок. Броски с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек.

Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Быстрое нападение.

Двусторонняя игра.

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	35
3	Специальная подготовка	50
3.1	Техническая подготовка	55
3.2	Тактическая подготовка	25
3.3	Подвижные игры	20
4	Участие в соревнованиях	
5	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий
6	Контрольные испытания (тестирование)	6
		Итого 216 часов

Второй год обучения

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.

1.1. 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).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

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

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

- 1.6. Остановка в один шаг 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. То же 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. То же 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. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же 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.

Тактическая подготовка

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.

Учебный план

№ занятия	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	38
2.1	Имитационные упражнения без мяча	15
2.2	Ловля и передача мяча	30
2.3	Ведение мяча	26
2.4	Броски мяча	42
3.	Тактическая	21
3.1	Действия игрока в защите	21
3.2	Действие игрока в нападении	21
4.	Физическая	23
4.1	Общая подготовка	23
4.2	Специальная	25
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	15
6.	Тестирование	2
Всего		304 часов

Первый год обучения

№ Зан-я	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	2
2	ОФП, Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.	4
3	повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах	2
4	ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования	2
5	индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены	2
6	ловля мяча после отскока от стены с элементами жонглирования	2
7	ОФП.	2
8	ловля мяча на различной высоте, чередуя и. п.: сидя, стоя на коленях,	2
9	ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч	2
10	разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой	2
11	ловля на месте мяча, посланного партнером	2
12	ловля на месте с чередованием траектории полета мяча	2
13	ловля на месте с чередованием направления полета мяча	2
14	ловля на месте с разных дистанций и с различным усилием	2
15	ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока	2
16	ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стеку (2 -3 мяча)	2
17	ОФП. Метание набивного мяча и других утяжеленных предметов. Подтягивание из виса.	4
18	поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами	2
19	ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу	2
20	выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах,	2
21	выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки	2
22	разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа).	2
23	выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке	2
24	передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30 с)	2
25	передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала	2
26	передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо	2
27	передачи на месте несколькими мячами	2
28	передачи на месте в парах — двумя мячами	2
29	передачи двумя мячами в четверках со сменой мест	2
30	выполнение передач при параллельном движении партнеров вдоль площадки	2
31	передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах	2
32	ОФП. встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.	2
33	Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение.	2
34	ведение мяча на месте с элементами жонглирования	2
35	ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения	2
36	осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя	2
37	поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами	2

38	«четырёхточечное» ведение мяча	2
39	ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног	2
40	ведение мяча с нестандартными способами передвижения	2
41	ведение мяча спиной вперед	2
42	ведение мяча в полуприседе или в полном приседе	2
43	ОФП. Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки	2
44	ведение мяча бегом с высоким подниманием бедра	2
45	ОФП	2
46	ведение мяча семенящим бегом	2
47	ведение мяча бегом с прямыми ногами вперед	2
48	ведение мяча назад или в стороны	2
49	ведение мяча прыжками на одной, двух ногах	2
50	ведение мяча передвигаясь боком: по направлению движения	2
51	ведение мяча приставными шагами	2
52	ведение мяча по разметке площадки	2
53	ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку	2
54	ведение мяча перед условными защитниками	2
55	ведение мяча по звуковым или зрительным сигналам	2
56	ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки	2
57	ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении	2
58	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение.	2
50	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва	2
60	ведение мяча с поочередным переступанием через две или несколько скамеек	2
61	ОФП. Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки	2
62	ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты	2
63	ведение мяча с перешагиванием через барьеры	2
64	Ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры	2
65	ОФП. Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.	4
66	ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических элементов по ходу движения	2
67	ведение мяча с преодолением полосы препятствий	2
68	ведение двумя мячами	2
69	«степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча	2
70	ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию	2
71	«длинное» ведение мяча	2
72	ведение мяча «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками	2
73	ведение мяча по «восьмерке» между двумя полукругами области штрафного броска	2
74	ведение мяча с оббеганием переносных фишек	2
75	скоростное «челночное» ведение мяча	2
76	скоростное ведение мяча в парах с гандикапом	2

77	скоростной «слалом» с преодолением полосы препятствий	2
78	многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины	2
79	ОФП	2
80	Броски мяча с прыжками через каждые 2—3 беговых шага	2
81	серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места	2
82	Броски мяча	2
83	отталкивание от гимнастического мостика	2
84	многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения	2
85	ОФП	2
86	повторное выполнение броска мяча в движении в целом	2
87	выполнение броска с одноударным и многоударным ведением мяча	2
88	учебная игра в баскетбол	2
89	выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину	2
90	выполнение броска с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке	2
91	подвижные игры	2
92	бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке	2
93	бросок в прыжке с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку	2
94	«прыжковый челнок» под щитом	2
95	передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке	2
96	ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит	2
97	учебная игра в баскетбол	2
98	ОФП	2
99	повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть	2
100	серийное добивание мяча в щит в одном прыжке	2
101	многократное добивание мяча в корзину из-под щита	2
102	ОФП	2
103	учебная игра в баскетбол	2
104	Подвижные игры	3
105	Спортивные игры	3
106	Подведение итогов. Контрольная игра в баскетбол	4
Итого часов:		216

Второй год обучения

№ Зан- я	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	2
2	ОФП. 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).	3
3	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	3
4	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	2
5	<u>Техническая подготовка</u> Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	3
6	Остановка прыжком после ускорения	3
7	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2
8	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	3
9	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	3
10	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста	2
11	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	3
12	Техническая подготовка. Остановка прыжком после ускорения.	3
13	Остановка в один шаг после ускорения	2
14	Остановка в два шага после ускорения	3
15	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	3
16	Повороты на месте.	2
17	Повороты в движении.	3
18	Имитация защитных действий против игрока нападения.	3
19	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
20	Ловля и передача мяча: Двумя руками от груди, стоя на месте.	3
21	Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	3
22	Передача одной рукой от плеча.	2
23	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	3
24	Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча	3
25	Передача одной рукой с отскоком от пола.	2
26	Передача двумя руками с отскоком от пола.	3
27	Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	3
28	Ловля мяча после полуотскока.	2
29	Ловля высоко летящего мяча.	3
30	Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	3
31	Учебная игра. ОФП	2
32	<u>Ведение мяча</u> . На месте.	3
33	В движении шагом	3
34	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2

35	В движении бегом.	3
36	То же с изменением направления и скорости.	3
37	То же с изменением высоты отскока.	2
38	Правой и левой рукой поочередно на месте.	3
39	Правой и левой рукой поочередно в движении.	3
40	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	2
41	ОФП. Учебная игра	3
42	<i>Броски мяча</i> : Одной рукой в баскетбольный щит с места	3
43	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места	2
44	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	3
45	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	3
46	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения	2
47	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	3
48	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	3
49	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2
50	В прыжке одной рукой с места	3
51	Штрафной	3
52	Двумя руками снизу в движении	2
53	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	3
54	В прыжке со средней дистанции	3
55	В прыжке с дальней дистанции	2
56	Вырывание мяча	3
57	Выбивание мяча	3
58	Учебная игра. Контроль полученных навыков.	2
59	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	3
60	Тактическая подготовка : Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3
61	Защитные действия при опеке игрока с мячом	2
62	Перехват мяча.	3
63	Борьба за мяч после отскока от щита.	3
64	Быстрый прорыв	2
65	Командные действия в защите	3
66	Командные действия в нападении.	3
67	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
68	Имитация действий атаки против игрока защиты.	3
69	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	3
70	<i>Техническая подготовка</i> . Закрепление навыков. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	2
71	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	3
72	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	3
73	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2
74	<i>Тактика защиты:</i> Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений	3
75	Противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину.	3

76	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение.	2
77	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.	3
78	Совершенствование полученных навыков.	3
79	Учебная игра. ОФП.	2
80	<u>Техника нападения</u> Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.	3
81	Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.	3
82	Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча	2
83	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.	3
84	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	3
85	ОФП. Учебная игра	2
86	<u>Тактика нападения:</u> Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния,	3
87	Применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.	3
88	Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение	2
89	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва	3
90	Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча	3
91	ОФП. Учебная игра. Контроль полученных навыков.	2
92	<u>Техника овладения мячом:</u> вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении. Повторение	3
93	<u>Техника защиты</u> Повторение	3

	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 с техническими приемами защиты	
94	Совершенствование технической подготовленности . Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях.	2
95	Совершенствование технических приемов нападения.	3
96	Совершенствование технических приемов защиты	3
97	Выполнение тактических действий нападения в усложненных условиях.	2
98	Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях	3
99	ОФП. Игра. Применение полученных навыков и их совершенствование	3
100	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2
101	Совершенствование тактических действий нападения и защиты	3
102	Совершенствование тактической подготовленности	3
103	ОФП. Учебная игра. Применение полученных навыков	2
104	Подвижные игры	3
105	Спортивные игры	3
106	Подведение итогов. Контрольная игра в баскетбол	2
107	Выполнение броска с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке	3
108	Подвижные игры	3
109	Бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке	2
110	Бросок в прыжке с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку	3
111	«прыжковый челнок» под щитом	3
112	передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке	2
113	ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит	3
114	учебная игра в баскетбол	3

итого 304 часа

Список используемой литературы.

1. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского. Киев, 2007,
2. Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ, Е. Р. Яхонтова. М., 2007.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И, 2007.
4. Колос А М. Баскетбол: теория, практика. - Минск,2008.
5. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов; Учебник для вузов физ. воспитания. — Львов, 2008.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер, с англ.- М. 2005.
8. Кузин В. В., Шлитский С.А, Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
11. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.