

РАССМОТРЕНО

на заседании НМС

Протокол №1

«30» 08. 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Е.И. Палеева

«30» 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Гимназия №1»

от «30» 08. 2024г. №159-од



**Дополнительная
образовательная общеразвивающая
программа
спортивно - оздоровительной направленности**

БАСКЕТБОЛ

Возрастной диапазон: 12 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы - составители:

Гирин Владимир Александрович

Шапетько Дмитрий Игоревич

учителя физической культуры

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. - М.: Советский спорт, 2007. Программа адаптирована для работы спортивной секции по баскетболу для учащихся 12 - 17 лет МБОУ «Гимназии №1».

Срок реализации программы 1 год.

Количество занимающихся в секции – 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 2 часа.

Актуальность данной программы обусловлено тем, что баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как направлена на всестороннее развитие и совершенствование личности подростка. Систематические занятия физическими упражнениями приобщают к здоровому образу жизни, приобретает привычку заниматься спортом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность и укрепляют здоровье.

Цели и задачи.

Цель:

- всестороннее развитие и совершенствование личности молодого человека;
- популяризация баскетбола;
- формирование стойкого интереса среди учеников школы к данному виду спорта.

Задачи секции:

- познакомить с историей развития баскетбола;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
- создание на базе школы конкурентно-способной команды для участия в районных и областных соревнованиях.

Новизна данной программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Форма проведения: выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.Л., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактика - техническим действиям в баскетболе.

Предполагаемые результаты реализации программы

- ✓ Воспитание подрастающего поколения и приобщение его к занятиям спортом;

- ✓ Активизация интереса к углубленному изучению данного вида спорта;
- ✓ Повышение интереса учащихся школы к баскетболу, развитие физических и волевых качеств.

Формы подведения итогов реализации данной программы

Проведение соревнований по баскетболу в течение всего учебного года.

Участие команд Гимназии в районных и областных соревнованиях по баскетболу, таких как:

- ШБЛ «КЭС-Баскет»;
- «Локобаскет»;
- Первенство района среди школьных команд;
- Областная Комплексная Спартакиада.

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

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы	
			5-й - 9-й	10-й - 11-й
1.	Теоретическая	3	1,5	1,5
2.	Техническая	24	12	12
2.1.	Упражнения без мяча (имитация)	2	1	1
2.2.	Ловля и передача мяча	5	2,5	2,5
2.3.	Ведения мяча	7	3,5	3,5
2.4.	Броски мяча	10	5	5
3.	Тактическая	18	9	9
3.1.	Действия игрока в защите	6	3	3
3.2.	Действия игрока в нападении	7	3,5	3,5
3.3.	Действия игрока под «кольцом»	5	2,5	2,5
4.	Физическая	16	8	8
4.1.	Общая подготовка	12	6	6
4.2.	Специальная подготовка	4	2	2
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	3	1,5	1,5
6.	Сдача нормативов	4	2	2
ИТОГО:		68	34	34

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

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
1.1.	Упражнения без мяча (имитация)	2
1.2.	Ловля и передача б/б мяча	7
1.3.	Ведения мяча	8
1.4.	Броски б/б мяча по кольцу	13
2	Тактическая подготовка	15
2.1.	Действия игрока в защите	6
2.2.	Действия игрока в нападении	5
2.3.	Действия игрока под «кольцом»	4
3	Физическая подготовка	25
3.1.	Общая подготовка	15
3.2.	Специальная подготовка	10
4	Игра в баскетбол	20

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

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

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

В данном разделе программы рассматриваются следующие вопросы:

1. История развития баскетбола.
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
4. Физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
8. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Теоретическая подготовка раскрывает такие основные темы

- Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к

труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

- Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

- Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных функциях организма. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

- Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

- Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль, как основа достижений в спорте.

- Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

- Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).

1.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

1.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

1.4. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками и штангой (для юношей).

1.5. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

1.6. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.3. 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

2.4. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

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 отскока.
- 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.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведения мяча (15 м) с обводкой стоек (через 3 м), сек.	5-9	10-8,4	11-9,4	10,5-8,7	11,5-9,6	11-9	12-10
		10-11	8,3-7,5	9,3-8,5	9,4-8,6	10,1-9,2	10,8-9,5	11,9-10,3
2	Челночный бег 3×10 м	5-9	8,6-8	9-8,4	8,9-8,3	9,2-8,6	9,2-8,6	9,4-9,0
		10-11	8,4-7,8	8,7-8,2	8,8-8,5	9,1-8,8	9,1-8,9	9,3-9,2
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-9	5-6	5-6	4-5	4-5	3-4	3-4
		10-11	6-7	5-6	5-6	4-5	4-5	3-4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5-9	5-8	5-8	4-6	4-6	3-4	3-4
		10-11	8	8	7	6	5	4
5	Передача мяча (кол-во) за 1 мин.	5-9	4	3	3	3	2	2
		10-11	5-6	4-5	4-5	3-4	3-4	3

Календарно-тематическое планирование секции по баскетболу

№ п/п	Тема	Содержание занятий	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении секции по баскетболу. Перемещение игрока. Передача мяча.	Инструктаж по технике безопасности при проведении секции по баскетболу. Перемещение игрока. Передача мяча в парах на месте, после перемещения, в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
2	Передача мяча. История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Перемещение игрока. Передача мяча. История развития баскетбола в России и мире. Прыжки с толчком с двух ног. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
3	Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения приставными шагами.	Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения приставными шагами. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
4	Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Техника передвижения при нападении.	Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Техника передвижения при нападении. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
5	Передача мяча одной рукой. Техника передвижения при нападении. Спец. физ. подготовка. (СФП).	Передача мяча одной рукой. Техника передвижения при нападении. Спец. физ. подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
6	Передача мяча одной рукой. Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта мяча.	Передача мяча одной рукой. Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
7	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди.	Передача мяча одной рукой. Общая физич. подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У.	
8	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди. Физическая подготовка юного спортсмена.	Передача мяча одной рукой. Общая физич. подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. Физическая подготовка юного спортсмена.	
9	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди.	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди. Взаимодействие трёх игроков «треугольник». Развитие скоростно-силовых качеств.	

	Взаимодействие трёх игроков.	О.Р.У.	
10	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча. Техника ведения мяча.	Передача мяча одной рукой. ОФП. Бросок мяча. Техника ведения мяча. Развитие координационных качеств. О.Р.У.	
11	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Гигиенические основы юного спортсмена.	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Гигиенические основы юного спортсмена. Развитие координационных качеств. О.Р.У.	
12	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Спец. физ. подготовка (СФП).	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Спец. физ. подготовка (СФП). Развитие координационных качеств. О.Р.У.	
13	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков.	Передача мяча. Бросок мяча. Ведения мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи, Развитие координационных качеств. О.Р.У.	
14	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
15	Общая физич. подготовка. Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Общая физич. подготовка. Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
16	Контрольные испытания.	Сдача необходимых нормативов. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
17	Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
18	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Многократное выполнение технических приёмов.	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Многократное выполнение технических приёмов. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
19	Чередование изученных технических приёмов и их сочетание. СФП. Командные действия в нападении.	Чередование изученных технических приёмов и их сочетание. СФП. Командные действия в нападении. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5	
20	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
21	Индивидуальные действия при нападении. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП, ОФП.	Индивидуальные действия при нападении. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП, ОФП. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
22	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 5х5.	
23	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». ОФП. Совершенствования техники передачи мяча.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». ОФП. Совершенствования техники передачи мяча. Развитие координационных качеств. О.Р.У	
23	Тактика защиты. Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд.	Тактика защиты. Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 3х3	
25	Стойка защитника с выставленной ногой вперёд. Действия одного защитника против двух нападающих.	Стойка защитника с выставленной ногой вперёд. Действия одного защитника против двух нападающих. Развитие координационных качеств. О.Р.У. Обучающая игра 3х3.	

26	Комбинация. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Обучающая игра 5х5.	Комбинация: подача мяча - прием мяча в зону № 3 – нападающий удар- блокирование мяча. Обучающая игра 5х5.	
27	Комбинация. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Обучающая игра 5х5	Комбинация. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Обучающая игра 5х5.	
28	Комбинация. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Обучающая игра 5х5	Комбинация. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Обучающая игра 5х5.	
29	Комбинация. Тактическая подготовка юного спортсмена. Обучающая игра 5х5	Комбинация. Тактическая подготовка юного спортсмена. Обучающая игра 5х5.	
30	Комбинация. Защитная стойка и передвижения в защитной стойке. Применение защитных стоек. Обучающая игра 5х5	Комбинация. Защитная стойка и передвижения в защитной стойке. Применение защитных стоек. Обучающая игра 5х5	
31	Комбинация. Правила игры и методика судейства. Организация командных действий. Обучающая игра 5х5	Комбинация. Правила игры и методика судейства. Организация командных действий. Обучающая игра 5х5	
32	Обучающая игра 5х5	Обучающая игра 5х5	
33	Обучающая игра 5х5. Контрольные испытания.	Обучающая игра 5х5. Сдача необходимых нормативов.	
34	Обучающая игра 5х5. Итоги прошедшего спортивного года.	Обучающая игра 5х5. Итоги прошедшего спортивного года.	

Список литературы.

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004 г.
- 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 1997 г.
- 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001 г.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
- 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.
- 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004 г.
- 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984 г.