

Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Приморско-Ахтарский техникум индустрии и сервиса»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАСКЕТБОЛ»

Приморско-Ахтарск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 2-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для обучающихся 15-35 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 2 года.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 35 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Количество часов всего- 288 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения:

Командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «Баскетбол»;
- Правила игры в баскетбол»
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, селе, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- Участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Спортивные праздники, конкурсы;
- Матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного, районного и городского масштабов;

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- Дневник достижений обучающихся;
- Портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	6
2	Техническая	112
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	30
	2.3. Ведение мяча	40
	2.4. Броски мяча	40
3	Тактическая	110
	3.1. Действия игрока в защите	52
	3.2. Действия игрока в нападении	58
4	Физическая	40
	4.1. Общая подготовка	24
	4.2. Специальная	24
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	18
6	Тестирование	2
ИТОГО		288

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (48 часов).

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 (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

- 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 (120 часа).

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 (118 часа).

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.

3. КАЛКРДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола, двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
6.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра.	Техн. Интегр.	2
7.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор.ОФ П Техн.	2
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
11.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
12.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
13.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2

14.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт.ОФ П.	2
15.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
16.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
17.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
18.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
19.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт.ОФ П.	2
20.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
21.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
22.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
23.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
25.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
26.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
27.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
28.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
29.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
30.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2

31.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
32.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
33.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
34.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
35.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2
36.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2
37.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
38.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
39.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
40.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
41.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
42.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн.Такт .СФП.	2
43.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
44.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
45.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2
46.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП .	2
47.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт.Инте гр.	2
48.	Применение изученных взаимодействий в системе	Интегр.О	2

	быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	ФП.	
49.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
50.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
51.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
52.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
53.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
54.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт.СФП .	2
55.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.С ФП.	2
56.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
57.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
58.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
59.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФ П.	2
60.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
61.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
62.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
63.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП .	2
64.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
65.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн.ОФ П.	2

66.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
67.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
68.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП.Такт	2
69.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
70.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2
71.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
72.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
73.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
74.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП.Интегр.	2
75.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
76.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
77.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
78.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
79.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.ОФП.	2
80.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
81.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	2
82.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	2

83.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.Интегр.	2
84.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
85.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
86.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.Интегр.	2
87.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП.Техн.	2
88.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
89.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
90.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
91.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
92.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП.Техн.Такт.	2
93.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн.Такт.	2
94.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП.Техн.	2
95.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.ОФП.	2
96.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	2
97.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт.	2

98.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2
99.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
100.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	2
101.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	2
102.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.	2
103.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
104.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	2
105.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	2
106.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	2
107.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
108.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	СФП	2
109.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Техн. СФП	2
110.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
111.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	Теор. ОФП	2
112.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. ОФП	2

113.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Техн. СФП	2
114.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Техн. СФП	2
115.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Теор. ОФП	2
116.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн. СФП	2
117.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. Интегр	2
118.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
119.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Такт. Техн. СФП	2
120.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Теор . СФП.	2
121.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. СФП.	2
122.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. СФП	2
123.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн.	2
124.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Техн. ОФП	2
125.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
126.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн. Интегр.	2
127.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн. Интегр	2
128.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная	Теор.СФ	2

	игра. СФП.	П Техн.	
129.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн. СФП	2
130.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Такт. Техн. ОФП	2
131.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП	2
132.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. СФП	2
133.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. Техн.	2
134.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Техн. СФП	2
135.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. Интегр. СФП	2
136.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор.ОФ П Техн.	2
137.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн. СФП	2
138.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Такт. Техн. ОФП	2
139.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
140.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн.	2
141.	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн.	2
142.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. Техн.	2
143.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Техн.	2

144.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
------	---	------------------	---

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Комплексная программа физического воспитания обучающихся /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.;
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009);
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997;
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001;
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейств.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал ;
- Спортивная площадка;
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные);
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы;
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки;
- перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.

