
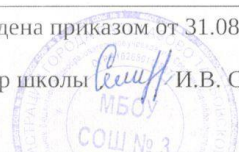


Рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08.2023	Утверждена приказом от 31.08.2023 №254 Директор школы  И.В. Селиверстова
--	--



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности

«Баскетбол»

для учащихся 12-16 лет

срок реализации программы 2 года

Составитель: О.В. Тищенко

учитель физической культуры

Рассказово 2023

## Информационная карта

<i>Ф. И.О. педагога</i>	Тисленко Олег Валентинович
<i>Вид программы</i>	Адаптированная
<i>Тип программы</i>	Общеразвивающая
<i>Образовательная область</i>	Спорт
<i>Направленность деятельности</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Способ освоения содержания образования</i>	практический
<i>Уровень освоения содержания образования</i>	Базовый
<i>Уровень реализации программы</i>	Среднее общее образование
<i>Форма реализации программы</i>	Групповая
<i>Продолжительность реализации программы</i>	2 года

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ )

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** . Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной

подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

**Отличительные особенности программы:** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Адресат программы:** Программа разработана для обучающихся 14-16 лет.

**Объем программы** 105 ч

**Формы обучения и виды занятий** очная, групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

**Срок освоения программы** 2 года

**Режим занятий** 3 раза в неделю по 2 ч

### **Цель программы**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

### **Задачи:**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

### **Техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

## **Методическое обеспечение образовательной программы.**

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

#### ***Основными формами являются:***

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

#### ***Практические методы:***

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ**

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
  2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
  3. Контрольные и товарищеские игры.
  4. Первенства школы, города.
- Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

*В области воспитания:*

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

*В области физического воспитания:*

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися

### СФП

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

### Техническая подготовка

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

### Оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31

4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

### Распределение программного материала

	1 –й год	2 – ой год
Теоретическая	4	8
Общая физическая	30	46
Специальная физическая	24	52
Техническая	18	38
Тактическая	8	32
Игровая	16	20
Контрольные и календарные игры	-	6
Инструкторская и судейская практика	-	2
Контрольные испытания	5	12
<b>Всего часов за 36 недели</b>	<b>105</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. *Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.*

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. *Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. *Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . *Морально-волевая и психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. *Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий».* С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

## Тема 2. Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

## Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со



зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### *Тема 4. Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.* Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

#### *Тактика защиты.*

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### *Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.*

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

#### *Тема 6. Инструкторская и судейская практика.*

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

#### *Тема 7. Участие в соревнованиях.*

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники)

#### *Тема 8. Сдача контрольных нормативов.*

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

## Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### Календарный учебный график

№ занятия	Месяц/число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	01.09	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Техника безопасности на занятиях спортивными играми и в соревновательной деятельности.  Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	спортзал	Текущий
2	06.09	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Развитие выносливости.Кроссовая подготовка 2.Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	спортзал	Текущий
3	07.09	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	1.Развитие физических качеств в спортивных играх 2.Закрепление передач двумя руками над головой	спортзал	Текущий
4	08.09	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Развитие скоростных качеств  2.Закрепление техники передач двумя руками в движении	спортзал	Текущий
5	13.09	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Развитие силовых качеств и координации  2.Закрепление техники броска после ведения мяча	спортзал	Текущий
6	14.09	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	1.Правила игры в баскетбол.Разметка на площадке.  2.Закрепление техники поворотов в движении	спортзал	Текущий
7	15.09	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Развитие физических качеств в эстафетах  2.Закрепление техники ловли мяча, отскокившего от щита	спортзал	Текущий

8	20.09	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Обучение ведению мяча  2.Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	спортзал	Текущи й
9	21.09	15.40-16.25,  16.30-17.15	урочная	2	1.Совершенствование ведения мяча.Упражнения в парах.  2.Закрепление техники броскам в прыжке с места	спортзал	Текущи й
10	22.09	15.40-16-25,  16.30-17-15	урочная	2	1.Совершенствование ведения мяча.Упражнения в группах  2.Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	спортзал	Текущи й
11	27.09	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Передача мяча.Особенности.  2.Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	спортзал	Текущи й
12	28.09	15.40-16.25,  16.30-17.15	урочная	2	1.Овладение техникой передвижения,остановок,поворотов и стоек  2.Учет по технической подготовке	спортзал	Текущи й
13	29.09	15.40-16- 25,  16.30-17-15	урочная	2	1.Овладение техникой стойки игрока.  2.Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	спортзал	Текущи й
14	04.10	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Овладение техникой перемещения в стойке переставными шагами боком,лицом и спиной вперед  2.Закрепление техники ведения и передач в движении	спортзал	Текущи й
15	05.10	15.40-16.25,  16.30-17.15	урочная	2	1.Овладение техникой остановки двумя ногами и прыжком  2.Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	спортзал	Текущи й
16	06.10	15.40-16- 25,  16.30-17-15	урочная	2	1.Овладение техникой поворотов без мяча и с мячем.  2.Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	спортзал	Текущи й
17	11.10	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижения  2.Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	спортзал	Текущи й
18	12.10	15.40-16.25,  16.30-17.15	урочная	2	1.Освоение ловли и передачи мяча на месте  2.Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	спортзал	Текущи й
19	13.10	15.40-16- 25,  16.30-17-15	урочная	2	1.Освоение ловли и передачи мяча в движении  2.Закрепление техники выбивания мяча после ведения	спортзал	Текущи й
20	18.10	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Освоение технике ведения мяча в низкой,средней и высокой стойках  2.Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	спортзал	Текущи й
21	19.10	15.40-16.25,  16.30-17.15	урочная	2	1.Освоение технике ведения мяча на месте  2.Закрепление выбивания мяча при ведении	спортзал	текущи й

22	20.10	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Освоение технике ведения мяча по прямой 2.Закрепление передач одной рукой с поворотом	спортзал	Текущий
23	25.10	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Освоение техники мяча в движении по прямой. 2.Прием нормативов по технической подготовке	спортзал	Текущий
24	26.10	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	1.Овладение техникой ведения мяча с изменением направлением движения и скорости 2.Закрепление передач в движении в парах	спортзал	Текущий
25	27.10	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Освоение техникой ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 2.Закрепление передач в тройках в движении	спортзал	Текущий
26	08.11	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Овладение техникой бросков мяча (одной рукой от мяча с места) 2.Закрепление передач в тройках в движении	спортзал	Текущий
27	09.11	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	1.Овладения бросками двумя руками от груди с места 2.Закрепление передач в движении	спортзал	Текущий
28	10.11	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Овладение техникой бросков одной или двумя руками в движении без сопротивления защитника 2.Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущий
29	15.11	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	1.Овладение броска одной рукой после ведения 2.Закрепление техники передач мяча	спортзал	Текущий
30	16.11	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	1.Овладение техникой бросков мяча.Двусторонняя игра по упрощенным правилам 2.Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	спортзал	Текущий
31	17.11	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	1.Подвижные игры с элементом баскетбола 2.Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	спортзал	Текущий
32	22.11	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	спортзал	Текущий
33	23.11	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление через центрального, заслоны.	спортзал	Текущий
34	24.11	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	спортзал	Текущий
35	29.11	14.45-15.30,	урочная	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	спортзал	Текущий

		15.35-16.20					
36	30.11	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Прием нормативов по технической подготовке	спортзал	Текущий
37	01.12	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	спортзал	Текущий
38	06.12	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	спортзал	Текущий
39	07.12	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	спортзал	Текущий
40	08.12	15.40-16-25, 16.30-17-15		2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	спортзал	Текущий
41	13.12	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	спортзал	Текущий
42	14.12	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	спортзал	Текущий
43	15.12	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	спортзал	Текущий
44	20.12	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	спортзал	Текущий
45	21.12	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортзал	Текущий
46	22.12	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортзал	Текущий
47	27.12	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	спортзал	Текущий
48	28.12	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	спортзал	Текущий

49	12.01	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущий
50	17.01	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущий
51	18.01	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортзал	Текущий
52	19.01	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортзал	Текущий
53	24.01	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
54	25.01	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
55	26.01	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
56	31.01	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
57	01.02	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	спортзал	Текущий
58	02.02	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	спортзал	Текущий
59	07.02	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	спортзал	Текущий
60	08.02	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину	спортзал	Текущий
61	09.02	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортзал	Текущий
62	14.02	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники бросков и передач в движении	спортзал	Текущий

63	15.02	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортзал	Текущий
64	16.02	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущий
65	21.02	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление бросков в движении	спортзал	Текущий
66	22.02	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортзал	Текущий
67	23.02	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	спортзал	Текущий
68	28.02	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Совершенствование в технических приемах	спортзал	Текущий
69	01.03	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
70	02.03	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
71	07.03	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
72	08.03	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
73	09.03	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	спортзал	Текущий
74	14.03	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	спортзал	Текущий
75	15.03	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	спортзал	Текущий
76	16.03	15.40-16-25,	урочная	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину	спортзал	Текущий

		16.30-17-15					
77	21.03	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортзал	Текущий
78	22.03	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники бросков и передач в движении	спортзал	Текущий
79	23.03	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортзал	Текущий
80	04.04	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от щита	спортзал	Текущий
81	05.04	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление бросков в движении	спортзал	Текущий
82	06.04	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортзал	Текущий
83	11.04	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление бросков в движении	спортзал	Текущий
84	12.04	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
85	13.04	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортзал	Текущий
86	18.04	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
87	19.04	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление пройденного материала	спортзал	Текущий
88	20.04	15.40-16-25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	спортзал	Текущий
89	25.04	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости		Текущий
90	26.04	15.40-	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортзал	Текущий



		16.25, 16.30-17.15					й
91	27.04	15.40-16- 25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину	спортзал	Текущи й
92	02.05	14.45- 15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортзал	Текущи й
93	03.05	15.40- 16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление техники бросков и передач в движении	спортзал	Текущи й
94	04.05	15.40-16- 25, 16.30-17-15	урочная	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортзал	Текущи й
95	09.05	14.45- 15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущи й
96	10.05	15.40- 16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление бросков в движении	спортзал	Текущи й
97	11.05	15.40-16- 25, 16.30-17-15	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортзал	Текущи й
98	16.05	14.45- 15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортзал	Текущи й
99	17.05	15.40- 16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление бросков в движении	спортзал	Текущи й
100	18.05	15.40-16- 25, 16.30-17-15	урочная	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	спортзал	Текущи й
101	23.05	14.45- 15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	спортзал	Текущи й
102	24.05	15.40- 16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	спортзал	Текущи й
103	25.05	15.40-16- 25, 16.30-17.15	урочная	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	спортзал	Текущи й

		16.30-17-15					
104	30.05	14.45-15.30, 15.35-16.20	урочная	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	спортзал	текущи й
105	31.05	15.40-16.25, 16.30-17.15	урочная	2	Повторение изученного материала	спортзал	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для детей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

### Для педагога

- 1.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- 2.Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- 3.Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- 4.Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- 5.Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- 6.Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- 7.Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.