

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №42»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом:

Протокол №7 от 22.08.2024



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Гимназия №42»

И.А. Гребенкин

Приказ №259 от 25. 08.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«НАУКОГРАД42. БАСКЕТБОЛ»

(24 часа)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Наполняемость группы: 20 человек

Срок реализации программы: 1 период - с 30.09.2024 по 31.12.2024; 2 период – с 13.01.2024 по 17.05.2024

Составитель: Служанов Ю.В., учитель физической культуры

БАРНАУЛ

2024

Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Условия приема в объединение

В программу принимаются дети в возрасте 9-14 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана в 1 периоде на 12 недель, во 2 периоде на 16 недель. Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику ведения, передач, бросков мяча и учебно-тренировочные игры.

Форма реализации программы – очная.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия

- Подвижные игры
- Эстафеты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация проводится в виде соревнований в течение всего учебного года.

Содержание программы. Учебно-тематический план.

1 период обучения с 30.09.2024 по 31.12.2024 года

	Название раздела, темы	Количество часов
--	------------------------	------------------

№ п/п		Всего	теория	практика
1.	Введение. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3		3
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча)	4	1	3
4	Техническая подготовка (ТП) –(<i>техника передвижения в защитной стойке; техника остановки в два шага; техника поворотов; техника передач мяча; защитные действия – страховки</i>)	6	1	5
5	Специальная физическая подготовка (СФП)(<i>передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения; бросок мяча в движении после ловли; вырывание и выбивание мяча, подвижные игры, эстафеты</i>)	7		7
6	Тактическая подготовка (ТП) (нападение быстрым прорывом, защитные действия, зонная защита, персональная защита).	3	1	2
8	Итого:	24	4	20

Содержание программы 1-го периода обучения (2 октября – 30 декабря)

Введение

История возникновения и развития баскетбола.
Правила безопасности при занятиях баскетболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с баскетбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«**Пятнашки**» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«**Передача мяча в колоннах**». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«**Мяч на полу**». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекидывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«**Круговая охота**». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«**Ловля парами**». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами

разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

«Кто дальше прыгнет?» Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория. Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Нападение быстрым прорывом. Защитные действия. Зонная защита. Персональная защита.

Ожидаемый результат.

По окончании учащиеся должны:

1. Знать общие основы баскетбола.
2. Расширять представление о технических приемах в баскетболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач и бросков мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.
10. Освоить технику остановки в два шага.
11. Освоить технику поворотов.

2 период обучения с 13.01.2025 по 17.05.2025

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	4		4
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча)	7	1	6
4	Техническая подготовка (ТП) Перемещения в стойке	7	1	6

	Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт) Повороты против активно действующего защитника (финт) Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Штрафные броски Трехочковые броски			
5	Специальная физическая подготовка (СФП) Передача мяча с пассивным и активным противодействием Удержание мяча двумя руками за спиной Остановка в два шага и прыжком Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи <i>Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах</i> Бросок мяча после ведения Бросок мяча в движении после ловли <i>Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты</i>	10	1	9
6	Тактическая подготовка (ТП) Нападение быстрым прорывом, Защитные действия Зонная защита Персональная защита	3	1	2
7	Итого:	32	5	27

Содержание программы

Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития баскетбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований.
Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения
Практика

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)
Практика

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)
Теория

Значение технической подготовки в баскетболе.
Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика

Перемещения в стойке

Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления
Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления
Передача мяча с пассивным и активным противодействием
Удержание мяча двумя руками за спиной
Остановка в два шага и прыжком
Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи
Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места
Бросок одной и двумя руками с места и в движении
Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке
Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)
Повороты против активно действующего защитника (финт)
Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом
Штрафные броски
Трехочковые броски

Командные действия:

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика защиты

Тактика нападения

Персональная защита

Зонная защита

Тактика игры в защите

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие нападающих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)**Теория**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

Ожидаемый результат

По окончании периода обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападения быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы программы
1.	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2.	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.
3.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт).
4.	Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт).
5.	Бросок в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.
6.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной
7.	Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом. Броски: Штрафные броски. Трехочковые броски
8.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.
9.	Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
10.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
11.	Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Учебная игра.
12.	Специальная физическая подготовка (СФП) Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяча после ведения.
13.	Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты
14.	Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах. Комплексов упражнений по специальной физической подготовке
15.	Перемещение, приему и передаче мяча. Специальные эстафеты
16.	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.
17.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
18.	Перемещения, приему и передаче мяча. Подвижные и спортивные игры.
19.	Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах) Упражнения с сопротивлением - удержание рук из различных исходных положений
20.	Подготовительные упражнения Упражнения, перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.

21.	Подготовительные упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах). игра баскетбол
22.	Тактическая подготовка (ТП) Значение тактической подготовки в баскетболе. Теория.
23.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.
24.	Тактическая подготовка (ТП) Нападение быстрым прорывом упражнения Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков, Трое против двух в обе стороны
	Итого: 24

Поурочное планирование. Второй период обучения (январь-май)

	Тема занятия
1.	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2.	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.
3.	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.
4.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт).
5.	Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт).
6.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении, броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. ОРУ с предметами на месте и в движении
7.	Бросок в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.
8.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной
9.	Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Броски: Штрафные броски. Трехочковые броски
10.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.
11.	Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
12.	Повторить выбивание мяча при ведении бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения бег в медленном темпе; передачи в движении в парах; быстрый прорыв в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
13.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
14.	Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Учебная игра.
15.	Специальная физическая подготовка (СФП) передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения.

16.	Специальная физическая подготовка (СФП) Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяча после ведения.
17.	Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты
18.	Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах. Комплексов упражнений по специальной физической подготовке
19.	Перемещение, приему и передаче мяча. Специальные эстафеты
20.	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.
21.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
22.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.
23.	Перемещения, приему и передаче мяча. Подвижные и спортивные игры.
24.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).
25.	Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах) Упражнения с сопротивлением - удержание рук из различных исходных положений
26.	Подготовительные упражнения(подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).игра баскетбол
27.	<i>Тактическая подготовка (ТП) Правила игры в баскетбол. Теория.</i>
28.	<i>Тактическая подготовка (ТП) Значение тактической подготовки в баскетболе. Теория.</i>
29.	<i>Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Упражнения Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой. Упражнения Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.</i>
30.	<i>Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.</i>
31.	<i>Игра</i>
32.	<i>Игра</i>

Методическое и материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной площадкой и разметкой, баскетбольными щитами.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
2. Мячи набивные - на каждого обучающегося
3. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
4. Гантели различной массы - 20 штук
5. Гимнастические маты - 6-8 штук

Спортивные снаряды:

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов
3. Перекладины для подтягивания в висе – 6-8 штук
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей – 2 штуки

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
7. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
8. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
9. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
10. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
11. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
12. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
13. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
14. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997