


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принято
на заседании педагогического совета
от «31» 08 20 18 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

А.Ю.Камезин
Приказ № 61/08
от «31» 08 20 18 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

(составлена на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол», Иванова Е.А., 2016 г.)

Группа спортивно-оздоровительная
Срок реализации программы 1 год

*Педагоги дополнительного образования
работающие по программе:*

Горланова Н.В.
Возраст обучающихся 8-11 лет

Ульянова С.И.
Возраст обучающихся 11-15 лет

Шум Н.Д.
Возраст обучающихся 8-11 лет

г. Псков
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Программа курса баскетбол для детей 11-14 лет составлена на основе пособия А. Я. Гомельского «Библия баскетбола», Москва, «Просвещение», 1994.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической,

тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4-6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовительных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	11	11	0	Контрольно-переводные нормативы
2	ОФП	55	0	55	
3	СФП	41	0	41	
4	Техническая	49	0	49	
5	Тактическая	35	0	35	
6	Интегральная	37	0	37	
7	Контрольные и календарные игры	26	0	26	
8	Контрольные испытания	10	0	10	

Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительных групп Теоретическая подготовка

Таблица 2

Тема	Кол-во часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2
Профилактика травматизма в спорте	2
Основы техники игры и техническая подготовка	1
Физические качества и физическая подготовка	1
Спортивные соревнования	1
Всего часов	11

Приемы игры	СОГ
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+
Ловля мяча одной в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя рукам в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+

Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+
Обводка соперника за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения

Таблица 4

Приемы игры	СОГ
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Заслон	+
Наведение	+
Пересечение	+

Тактика защиты

Таблица 5

Приемы игры	СОГ
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами,

палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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 (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре

лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Место проведения занятия – спортивные залы СОШ, Дом спорта

Дата и время проведения – в соответствии с утвержденным расписанием.

Ф.И.О. педагога	ГРУППА Год обучения	№ груп пы	Дни недели							Кол-во часов
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
<i>Ульянова Светлана Игоревна</i>	спортивно-оздоровительная	23		14.40-15.20 15.30-16.10 шк.4		14.40-15.20 15.30-16.10 шк.4		11.20-12.00 12.10-12.50 шк.4		6
	спортивно-оздоровительная	24		16.20-17.00 17.10-17.50 шк.4		16.20-17.00 17.10-17.50 шк.4		13.00-13.40 13.50-14.30 шк.4		6
<i>Шум Наталья Дмитриевна</i>	спортивно-оздоровительная	19	13.30-14.10 14.20-15.00 шк. 21		14.40-15.20 15.30-16.50 шк. 21			09.30-10.10 10.20-11.00 шк. 21		6
	спортивно-оздоровительная	20	09.30-10.10 10.20-11.00 Дом спорта		09.30-10.10 10.20-11.00 Дом спорта			13.30-14.10 14.20-15.00 шк. 20		6
	спортивно-оздоровительная	21		16.30-17.10 17.20-18.00 шк. 20		16.30-17.10 17.20-18.00 шк. 20		11.30-12.10 12.20-13.00 шк. 20		6
<i>Горланова Надежда Васильевна</i>	спортивно-оздоровительная	34	09.30-10.10 10.20-11.00 Дом спорта		09.30-10.10 10.20-11.00 Дом спорта			09.30-10.10 10.20-11.00 Дом спорта		6
	спортивно-оздоровительная	35			14.30-15.00 шк. 4		14.30-15.00 шк. 4	10.00-11.20 шк. 4		6

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				2	Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	
2				2	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	
3				2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.	
4				2	СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.	
5				2	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.	
6				2	ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.	
7				2	Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	
8				2	ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле.	
9				2	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	
10				2	Теоретические сведения. Олимпийские игры.	
11				2	ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.	
12				2	СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.	
13				2	Обманные движения, «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).	
14				2	Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).	
15				2	ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча . Применение	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
					необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	
16				2	Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	
17				2	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	
18				2	СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.	
19				2	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	
20				2	Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).	
21				2	Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.	
22				2	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.	
23				2	Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.	
24				2	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.	
25				2	ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	
26				2	Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	
27				2	Теоретические сведения. <u>Гигиена</u> . Общее понятие о гигиене.	
28				2	ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание	
29				2	Спортивные игры.	
30				2	СФП. Обводка препятствий (на скорость).	
31				2	Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.	
32				2	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.	
33				2	Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
34				2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.	
35				2	ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.	
36				2	Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	
37				2	Комбинация «игра в стенку».	
38				2	Теоретические сведения. <u>Закаливание</u> . Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.	
39				2	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
40				2	СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	
41				2	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).	
42				2	Спортивные игры.	
43				2	Остановки во время бега выпадом и прыжком.	
44				2	ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).	
45				2	Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.	
46				2	Противодействие получению мяча.	
47				2	Теоретические сведения. <u>Питание</u> . Значение питания как фактора борьбы за здоровье.	
48				2	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами.	
49				2	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	
50				2	Обводка соперника с изменением направления.	
51				2	СФП. Бег с изменением направления (до 180°).	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
52				2	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.	
53				2	Обводка соперника с изменением скорости.	
54				2	Спортивные игры.	
55				2	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	
56				2	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).	
57				2	Броски мяча в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди.	
58				2	Броски мяча в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками(добивание).	
59				2	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	
60				2	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.	
61				2	Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.	
62				2	ТАКТИКА. Розыгрыш мяча.	
63				2	Противодействие выходу на свободное место.	
64				2	ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.	
65				2	Штрафной бросок.	
66				2	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	
67				2	Броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча.	
68				2	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	
69				2	Теоретические сведения. <u>Понятие о травмах</u> . Особенности спортивного травматизма.	
70				2	ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
71				2	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.	
72				2	СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.	
73				2	Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.	
74				2	Спортивные игры.	
75				2	Броски мяча правой и левой рукой.	
76				2	Броски в корзину одной рукой в движении.	
77				2	Броски в корзину одной рукой с места.	
78				2	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	
79				2	ТАКТИКА. Атака корзины.	
80				2	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.	
81				2	ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	
82				2	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.	
83				2	ТАКТИКА. «Передай мяч и выходи».	
84				2	Броски в корзину одной рукой (дальние).	
85				2	Броски в корзину одной рукой (средние).	
86				2	Броски в корзину одной рукой (ближние).	
87				2	Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.	
88				2	ТАКТИКА. Заслон.	
89				2	ТАКТИКА. Противодействие розыгрышу мяча.	
90				2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.	
91				2	ОФП. 6-минутный и 12-минутный бег.	
92				2	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.	
93				2	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	
94				2	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
95				2	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	
96				2	ТАКТИКА. Наведение.	
97				2	ОФП. Упражнения с набивными мячами в парах.	
98				2	СФП. Упражнения для развития быстроты, движения и прыгучести.	
99				2	Контрольные игры.	
100				2	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.	
101				2	ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий».	
102				2	ТАКТИКА. Противодействие атаке корзины.	
103				2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
104				2	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	
105				2	Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.	
106				2	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.	
107				2	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.	
108				2	Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.	
109				2	Контрольные игры.	
110				2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	
111				2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.	
112				2	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	
113				2	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.	
114				2	Учебная игра с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	
115				2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	
116				2	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.	
117				2	Теоретические сведения. Состояние и развитие баскетбола в России.	
118				2	Комплексное развитие двигательных способностей.	

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
119				2	Физическая подготовка. Подвижные игры.	
120				2	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	
121				2	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	
122				2	Теоретические сведения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	
123				2	Подвижные игры (футбол).	
124				2	Контрольные игры.	
125				2	ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном из-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).	
126				2	Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
127				2	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	
128				2	Сдача контрольных нормативов.	
129				2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	
130				2	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	
131				2	Защитные действия (1 х 1), (1 х 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	
132				2	Соревнования по баскетболу.	

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Группы		Прыжок в длину с места, см			Бег 20 м, с			Штрафные броски, из 10 бросков			Сумма очков 100%
		м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во оч-ков	м	д	Кол-во очков	
СОГ	8-10 лет	160	155	4,5	4,2	4,5	3,5	3	2	1,5	
	11-13 лет	174	160	4,5	4,0	4,3	3,5	4	4	1,5	
	14-18 лет	190	180	3	3,9	4,0	3	5	5	1,5	