

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
683032, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная, 103,
тел./факс 27-61-60, e-mail: school9_pkgo_41@kamgov.ru

Принята на заседании¹
от «__» _____ 2023 г.
Протокол № __

Руководитель ШМО ДО
Карпова А. В.

Утверждаю
Директор² _____
М.П. Селезнев Н. М.
Приказ № _____
от «__» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: Стартовый
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 1 год
Возрастная категория: 11-17 лет
Состав группы: от 12 до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская

Автор составитель: Боженко Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский
2023

¹(методического совета)

²(наименование образовательной организации)

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по баскетболу для группы начальной подготовки (4-6 класс) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол.

Рабочая программа составлена на основе учебника Лях, В.И. Физическая культура. учеб. для ООУ, раздел: «Баскетбол» / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 10-12 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных баскетболистов.

В учебной группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, скорости реакции, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; изучение элементарных теоретических

сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по баскетболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом.
Учащиеся должны уметь:
выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники баскетбола; знать основы судейства.
В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по баскетболу: освоить терминологию, принятую в баскетболе; уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	Техническая подготовка	8	4	3	1
1.1.	Правила ТБ на занятиях по баскетболу в спорт. зале.	2	1	1	0
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	2	0	2	0
1.3.	Стойки и перемещения	2	2	0	0
1.4.	Игровая тренировка	2	1	0	1
2	Владение мячом	18	2	14	2
2.1	«Жонглирование» мячом вокруг корпуса, головы, ног.	2	1	1	0
2.2	Перекаты, перебрасывание мяча из различных И.п. ОРУ и СУ.	2	0	2	0
2.3	Ведения мяча на месте. ОРУ и СУ с мячами.	2	0	1	1
2.4	Ведение мяча в движение с изменением направления атаки. Комплекс ОРУ.	2	1	1	0
2.5	Обвод соперника различными способами. ОРУ с набивными мячами.	2	0	2	0
2.6	Ловля и передача мяча партнеру. СУ с мячами.	2	0	1	1
2.7	Выбивание и отбор мяча Ускорения.	2	0	2	0
2.8	Броски по кольцу под разными углами.	2	0	2	0
2.9	ОРУ в парах. Бег до 5 мин.	2	0	2	0
3	Игра в баскетбол	196	9	179	8
3.1	Основы техники и тактики игры в баскетбол. Бег	2	1	1	0

	«фортлек» для начинающих.				
3.2	Игра в баскетбол (игровая тренировка)	2	0	2	0
3.3	ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.	2	0	2	0
3.4	Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча.	2	0	1	1
3.5	Ведение мяча обводка конусов и бросок по кольцу с места. Игра в баскетбол.	2	1	1	0
3.6	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Ведение мяча по прямой, змейкой.	2	1	1	0
3.7	Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	0	2	0
3.8	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.9	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами.	2	1	1	0
3.10	Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча.	2	0	1	1
3.11	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча.	2	0	1	1
3.12	Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м.	2	0	1	1
3.13	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Игра в баскетбол	2	1	1	0

3.14	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра баскетбол.	2	1	1	0
3.15	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.16	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	1	1	0
3.17	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.18	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность. Прыжки в длину с места см.	2	0	2	0
3.19	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Отдача паса на точность.	2	0	1	1
3.20	Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок по кольцу. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.21	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол	2	0	2	0

3.22	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	2	1	1	0
3.23	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.24	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	1	2	0
3.25	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.26	Броски в кольцо на точность.	2	0	2	0
3.27	Жонглирование мячом , броски из дальних точек по кольцу, на точность	2	0	2	0
3.28	Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.29	Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу на точность с двух шагов и с места.	2	0	2	0
3.30	Жонглирование мячом, броски по кольцу из ближних точек.	2	0	2	0
3.31	Броски по кольцу из различных точек.	2	0	2	0

3.32	Жонглирование мячом, броски по кольцу со штрафной линии.	2	0	2	0
3.33	Тройной прыжок, см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.34	Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски из различных точек в кольцо.	2	0	2	0
3.35	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.36	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.37	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упр. на развитие скоростных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.38	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.39	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.40	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0

3.41	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.	2	0	2	0
3.42	Контрольные тесты и испытания броски с ближней и средней дистанции на количество попаданий. Ведением мяча. Отдача паса одной рукой или двумя руками от груди с места и в движении.	2	0	1	1
3.43	Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок по кольцу. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.44	Основы техники и тактики игры баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.45	Основы техники и тактики игры баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также точность паса и броска по кольцу. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.46	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.46	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.48	Основы техники и тактики игры в баскетбол	2	0	2	0

	ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра				
3.49	Броски по кольцу после длинного паса.	2	0	2	0
3.50	Жонглирование мячом, броски в кольцо после двух шагов.	2	0	2	0
3.51	Тройной прыжок см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.52	Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.53	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.54	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.55	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.56	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов	2	0	2	0

	техники перемещений и владения мячом, а также отдачи паса и броска в кольцо из двух игроков. Двусторонняя игра				
3.57	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.	2	0	2	0
3.58	Контрольные тесты и испытания ведение мяча змейкой через конусы, передача мяча в движение, броски с дальней дистанции.	2	0	1	1
3.59	Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка противника и бросок из-под кольца. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.60	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.61	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.62	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.63	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0

3.64	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.65	Броски на точность, число попаданий в кольцо.	2	0	2	0
3.66	Жонглирование мячом, отдача передачи от груди на количество за минуту.	2	0	2	0
3.67	Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.68	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку, Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.69	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также броски по кольцу, после передачи мяча. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.70	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.71	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0

3.72	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.73	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.	2	0	2	0
3.74	Контрольные тесты и испытания прыжки в высоту, броски с ближней дистанции на количество попаданий.	2	0	2	0
3.75	Челночный бег 3х15 м. Ведение мяча обводка стоек и броски по кольцу. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.76	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.77	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.78	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.79	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.	2	0	2	0

	Двусторонняя игра				
3.80	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.81	Броски по кольцу с различных дистанций на количество попаданий.	2	0	2	0
3.82	Жонглирование мячом, передача длинных пасов с последующим броском в кольцо с места.	2	0	2	0
3.83	Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.84	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку, Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол	2	0	2	0
3.85	Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также ускорение по прямой для получения передачи с последующим броском в кольцо с места. Игра в баскетбол.	2	0	2	0
3.86	Игровая тренировка	2	0	2	0
3.87	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.	2	0	2	0

	. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра				
3.88	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	2	0	2	0
3.89	Броски в кольцо со штрафной линии.	2	0	2	0
3.90	Жонглирование мячом, отбор, перехват мяча у противника.	2	0	2	0
3.91	Тройной прыжок см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.92	Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски по кольцу с ближней дистанции.	2	0	2	0
3.93	Жонглирование мячом, ведение мяча змейкой, бросок из-под кольца	2	0	2	0
3.94	Передача мяча в движении.	2	0	2	0
3.95	Жонглирование мячом, перехват передачи в прыжке.	2	0	2	0
3.96	Тройной прыжок, см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.	2	0	2	0
3.97	Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски по кольцу с различных точек.	2	0	2	0
3.98	Игровая тренировка	2	0	1	1
	Итого:				

Календарный учебный график

Тематика		Количество часов			Дата по плану	Дата по факту
		теория	практика	всего		
1	Правила ТБ на занятиях по баскетбол в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного баскетбол. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений	2		2		
2	Общая и специальная физическая подготовка Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра в баскетбол.		2	2		
3	Стойки и перемещения Различные стойки и перемещения баскетболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, снизу. Игра в баскетбол. Упражнения на координацию движений		2	2		
4	Стойки и перемещения Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в баскетбол.		2	2		

5	Стойки и перемещения. СУ с баскетбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком		2	2		
6	Стойки и перемещения СУ с баскетбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком		2	2		
7	Игровая тренировка		2	2		
8	Броски по кольцу с различных дистанций, ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Жонглирование мячом Игра баскетбол.		2	2		
9	Броски со средней дистанции. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Ведение мяча змейкой. Передачи мяча от пола.		2	2		
10	Передачи мяча от груди Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.		2	2		

	Передачи мяча из-за головы.					
11	Подбор и передача мяча в движении. Прыжки и бег с изменением направления движения. Броски из-под кольца. Игра в баскетбол.		2	2		
12	Остановки катящегося мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча с ускорением. Подбор мяча и атака. Игра баскетбол.		2	2		
13	Остановки катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча и атака на кольцо. Игра. Способы подсчета пульса. Игра в баскетбол		2	2		
14	Ведение мяча Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.		2	2		
15	Ведение мяча. ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра баскетбол		2	2		
16	Ведение мяча ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра баскетбол.		2	2		
17	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча		2	2		

	по кривой, выбивание мяча.					
18	Броски по кольцу со средней дистанции. ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.		2	2		
19	Броски по кольцу со средней дистанции Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Подбор и атака по кольцу. Броски из-под кольца.		2	2		
20	Броски со средней дистанции. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с ускорением. Обвод соперника способом «кроссфит», броски о кольцо после двух шагов.		2	2		
21	Подбор мяча. Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Передача мяча от пола с последующей атакой на кольцо. Игра баскетбол.		2	2		
22	Подбор мяча. Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления		2	2		

	движения. Атака кольца. Игра баскетбол.					
23	Побор мяча. ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Подбор мяча и атака на кольцо. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки в высоту с места. Игра баскетбол.		2	2		
24	Ведение мяча Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.		2	2		
25	Ведение мяча. ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра баскетбол		2	2		
26	Ведение мяча ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра баскетбол.		2	2		
27	Выбивание и отбор мяча. Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча у противника, выбивание мяча		2	2		
28	Броски с дальних дистанций. ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.		2	2		

29	<p>Передачи мяча от груди с места и в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки.</p> <p>Кросс типа «фортлетка».</p> <p>Игры, эстафеты. Броски по кольцу с различных точек.</p>		2	2		
30	<p>Броски по кольцу со штрафной линии. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.</p> <p>Передача мяча в движении. Передача мяча одной рукой.</p>		2	2		
31	<p>ОРУ в парах. Бег до 5 мин.</p> <p>ОРУ и СУ.</p> <p>Передвижения и блокировка атаки кольца защитником. Разбор игроков по зонам, перехват и последующая атака на кольцо.</p> <p>Игра баскетбол.</p>		2	2		
32	<p>Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.</p> <p>Обманные движения (финты). Игра баскетбол.</p>		2	2		
33	<p>Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.</p> <p>Бег «фортлек».</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>		2	2		
34	Игровая тренировка		2	2		

35	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра		2	2		
36	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра		2	2		
37	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра		2	2		
38	Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность Прыжки в высоту с места см.		2	2		
39	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу с ближней дистанции.		2	2		
40	Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок после двух шагов. Игра в баскетбол		2	2		
41	Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.		2	2		

	Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.					
42	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		2	2		
43	Игровая тренировка		2	2		
44	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра		2	2		
45	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра		2	2		
46	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех игроков. Двусторонняя игра		2	2		
47	Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность		2	2		

	Прыжки в высоту с места см.					
48	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу со средних дистанций.		2	2		
49	Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок из-под кольца. Игра в баскетбол.		2	2		
50	Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра		2	2		
51	Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		2	2		
52	Игровая тренировка		2	2		
53	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра.		2	2		
54	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники		2	2		

	перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра.					
55	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра		2	2		
56	Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность Прыжки в высоты с места см.		2	2		
57	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Отдача передачи партнеру от груди (количество раз за 1 минуту.)		2	2		
58	Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка (осмотр техники обвода)		3	2		
59	Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.		2	2		
60	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники		2	2		

	перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.					
61	Игровая тренировка		2	2		
62	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра		2	2		
63	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра		2	2		
64	Контрольные тесты и испытания, броски по кольцу с дальних дистанций. Игра в баскетбол.		2	2		
65	Контрольные тесты и испытания Жонглирование мячом, передача мяча партнеру от пола (количество раз за 1 минуту), игра в баскетбол.		2	2		
66	Контрольные тесты и испытания прыжок в высоту. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз. Игра баскетбол.		2	2		
67	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча. Передача мяча партнеру из-за головы (количество раз за 1 минуту)		2	2		

68	Контрольные тесты и испытания Жонглирование мячом, передача мяча правой (левой) рукой (количество раз за 1 минуту.		2	2		
69	Контрольные тесты и испытания Жонглирование мячом, передача мяча на ускорение партнёра (техника). Игра в баскетбол.		2	2		
70	Контрольные тесты и испытания передачи мяча в движении (техника). Игра в баскетбол.		2	2		
71	Контрольные тесты и испытания Жонглирование мячом. Передача мяча партнеру под кольцо Игра в баскетбол.		2	2		
72	Контрольные тесты и испытания. Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз. Игра баскетбол.		2	2		
73	Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу после двух шагов атаки. Игра в баскетбол.		2	2		
74	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ. Бег «фортлек». Упражнение на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		2	2		

75	Игровая тренировка		2	2		
76	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра.		2	2		
77	Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.		2	2		
78	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		2	2		
79	Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.		2	2		
80	Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		2	2		

81	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Передачи от пола и от груди, выбивание мяча у соперника.		2	2		
82	Броски со штрафной линии. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.		2	2		
83	Броски со штрафной линии. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски с ближних дистанций.		2	2		
84	Броски с ближних дистанций. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Передачи мяча на ускорение партнёра. Броски после двух шагов. Игра в баскетбол.		2	2		
85	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. подбор катящегося мяча. Действия в защите. Игра в баскетбол.		2	2		
86	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Выбивание		2	2		

	мяча. Действия в защите. Игра баскетбол.					
87	Самоконтроль, из чего он состоит. Действия в атаке. Борьба за мяч. Игра в баскетбол. Способы подсчета пульса.		2	2		
88	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча в защите.		2	2		
89	Броски с дальних дистанций. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом. Игра в баскетбол.		2	2		
90	Броски с дальних дистанций. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски после приема передачи на ускорение.		2	2		
91	Броски из-под кольца. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Передачи на ускорение, от груди, от пола, из-за головы.		2	2		
92	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча		2	2		

	по прямой. Ведение мяча по кривой.					
93	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра в баскетбол.		2	2		
94	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски после ведения змейкой. Игра баскетбол.		2	2		
95	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Комбинированная атака кольца с последующим броском из-под кольца		2	2		
96	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. подбор катящегося мяча. Перехват мяча. Игра в баскетбол.		2	2		
97	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Броски со средней дистанции. подбор катящегося мяча. Игра баскетбол		2	2		
98	Подбор катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Игра баскетбол. Способы подсчета пульса.		2	2		
99	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления		2	2		

	движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча					
100	Броски с дальней дистанции. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом. Игра баскетбол.		2	2		
101	Действия во время атаки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски с различных точек.		2	2		
102	Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча.		2	2		
103	Передачи мяча одной рукой на ускорение партнера. ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.		2	2		
104	Броски со штрафной линии. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Игра в зонах.		2	2		
105	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		2	2		

	<p>Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.</p>					
106	<p>Остановки катящегося Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра</p>		2	2		
107	<p>Остановки катящегося мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол</p>		2	2		
108	<p>Остановки катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра</p>		2	2		
109	<p>Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча</p>		2	2		

	по прямой. Ведение мяча по кривой, отбор мяча, выбивание мяча					
--	---	--	--	--	--	--

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие баскетбола в России. Федерация баскетбола России. Обзор соревнований по баскетболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Список литературы:

для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

для учащихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.