


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УЖУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 им. ГСС Ю.Н. ПЕТЕЛИНА»

«Рассмотрено»  
на методическом совете  
МБОУ «Ужурская СОШ №6 им.  
ГСС  
Ю.Н. Петелина»  
Протокол № 1  
От «25» августа 2023 г.

«Согласовано»  
 /Хлебникова  
О.А.  
Заместитель директора  
по ВР  
От «28» августа 2023г



«Утверждено»  
Карелина Т.Б.  
Директор МБОУ «Ужурская  
СОШ №6 им. ГСС Ю.Н.  
Петелина»  
Приказ № 01-15-57 от  
«30»августа 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся: 8–17 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:**

**Сулеков Николай Геннадьевич,**

**педагог дополнительного образования**

**Ужур, 2023**

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная. Уровень программы: первый год ознакомительный, второй год вводный и третий год базовый.

**Новизна** и оригинальность программы «Баскетбол» заключается в том, что она учитывает особенности дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дополнительного образования «Баскетбол» позволяет заниматься баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще в школе не начинали проходить раздел «баскетбол», а также внимание к вопросу развития здорового образа жизни, всестороннего подхода к формированию гармонично развитой личности.

**Актуальность программы** заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в организации условий для профессионального самоопределения, творческой реализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся. Программа дополнительного образования «Баскетбол» позволяет заниматься баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще в школе не начинали проходить раздел «баскетбол», а также внимание к вопросу развития здорового образа жизни, всестороннего подхода к формированию гармонично развитой личности.

**Педагогическая целесообразность** трехлетней программы требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному обучению. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим характеристикам и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель программы** заключается в овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

### Задачи:

- Познакомить обучающихся с таким видом спорта как баскетбол; с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.

- Расширение спортивного кругозора детей.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся: 8–17 лет.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 3 года. 1-ый год (68 часов) обучения школьники 8-10 лет. 2-ой год обучения (68 часов) 11-14 лет. 3-ий год обучения (68 часов) 15-17 лет.

**Формы организации занятий:** командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч. На группу Количество часов в год 68 ч.

Режим занятий: вторник, четверг. С 16:00 до 17:00, 17:00 до 18:00, 18:00 до 20:00

### Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

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

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Способы определения результативности образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Форма аттестации
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1	Общие основы баскетбол. ПП и ТБ Правила игры	4		4	3		3	2		2	Тест по ТБ
2	Общефизическая подготовка	2	11	13	2	8	10	1	7	8	Контрольные тесты
3	Специальная подготовка		13	13		10	10		10	10	
4	Техническая подготовка	1	12	13	1	9	10	1	9	10	
5	Тактическая подготовка	2	6	8	2	13	15	3	12	15	Контрольные тесты
6	Игровая подготовка	1	7	8	1	9	10	1	12	13	Результаты игр
7	Общая физическая подготовка		8	8		10	10		10	10	Контрольные тесты
8	Общее количество часов в год	10	58	<b>68</b>	9	59	<b>68</b>	8	60	<b>68</b>	

## Содержание программы 1-го года обучения

### **1. Общие основы баскетбола** – 4 часа.

*Теория (4 ч.).* История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Общая физическая подготовка** – 13 часов.

*Теория (3ч.).* Анатомия физических упражнений. Правила выполнения упражнений.

*Практика (10 ч.).* Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

### **3. Специальная физическая подготовка** – 13 часов.

*Практика (13 ч.).* Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### **4. Техническая подготовка** – 13 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

*Практика (12 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **5. Тактическая подготовка** – 15 часов.

*Теория (2 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.

*Практика (13 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

### **6. Игровая подготовка** – 10 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

*Практика (9 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Общая физическая подготовка – 10 часов.**

*Практика (10 ч.).* Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног  
Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

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

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

## Содержание программы 2-го года обучения

### **1. Общие основы баскетбола** – 3 часа.

*Теория (2 ч.).* История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Общая физическая подготовка** – 10 часов.

*Теория (2.).* Анатомия физических упражнений. Правила выполнения упражнений.

*Практика (8 ч.).* Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

### **3. Специальная физическая подготовка** – 10 часов.

*Практика (10 ч.).* Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### **4. Техническая подготовка** – 10 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

*Практика (9 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **5. Тактическая подготовка** – 8 часов.

*Теория (2 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.

*Практика (6 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца.

### **6. Игровая подготовка** – 8 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

*Практика (7 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Общая физическая подготовка** – 8 часов.

*Практика (8 ч.).* Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

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

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



## Содержание программы 3-го года обучения

### 1. Общие основы баскетбола – 2 часа.

*Теория (2 ч.).* История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

### 2. Общая физическая подготовка – 8 часов.

*Теория (1ч.).* Анатомия физических упражнений. Правила выполнения упражнений.

*Практика (7 ч.).* Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития прыгучести.

### 3. Специальная физическая подготовка – 10 часов.

*Практика (13 ч.).* Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### 4. Техническая подготовка – 13 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

*Практика (12 ч.).* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### 5. Тактическая подготовка – 15 часов.

*Теория (3 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.

*Практика (12 ч.).* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца.

### 6. Игровая подготовка – 13 часов.

*Теория (1 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

*Практика (12 ч.).* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Общая физическая подготовка – 10 часов.**

*Практика (10 ч.).* Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног  
Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

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

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

### Календарно-тематический план для 1-го года обучения

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 4 часа</b>				
1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	1 ч	03.09	03.09
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.	1 ч	05.09	05.09
3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1 ч	10.09	10.09
4	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	1 ч	12.09	12.09
<b>2. Общая физическая подготовка – 13 часов</b>				
5	Строевые упражнения.	1 ч	17.09	17.09
6	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	19.09	19.09
7	Упражнения для ног.	1 ч	24.09	24.09
8	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	26.09	26.09
9	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	01.10	01.10
10	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	1 ч.	03.10	03.10
11	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	1 ч	08.10	08.10
12	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	1 ч	10.10	10.10
13	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	1 ч	15.10	15.10
14	Упражнения для развития быстроты.	1 ч	17.10	17.10
15	Упражнения для развития ловкости.	1 ч	22.10	22.10
16	Упражнения для развития гибкости	1 ч	24.10	24.10
17	Упражнения для развития прыгучести.	1 ч	29.10	29.10
<b>3. Специальная физическая подготовка – 13 часов.</b>				

18	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	1 ч	31.10	31.10
19	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	1 ч	05.11	05.11
20	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	1 ч	07.11	07.11
21	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1 ч	12.11	12.11
22	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	1 ч	14.11	14.11
23	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	1 ч	07.11	07.11
24	Упражнения для развития чувства мяча.	1 ч	19.11	19.11
25	Жонглирование одним, двумя мячами.	1 ч	21.11	21.11
26	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении.	1ч	26.11	26.11
27	Метание различных мячей в цель.	1 ч	03.12	03.12
28	Жонглирование одним, двумя мячами.	1ч	05.12	05.12
29	Эстафеты с разными мячами.	1 ч	10.12	10.12
30	Эстафеты с разными мячами.	1 ч	12.12	12.12
<b>4. Техническая подготовка – 13 часов.</b>				
31	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	1 ч	17.12	17.12
32	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	1 ч	19.12	19.12
33	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	1 ч	24.12	24.12
34	Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении.	1 ч	26.12	26.12
35	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,.	1 ч	31.12	31.12
36	Ведение мяча на месте, в движении,.	1 ч	09.01	09.01
37	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа.	1 ч	14.01	14.01
38	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа.	1 ч	16.01	16.01
39	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа.	1 ч	21.01	21.01

40	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	1 ч	23.01	23.01
41	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	1 ч	28.01	28.01
42	Броски двумя руками от груди с двух шагов.	1ч	30.01	30.01
43	Броски двумя руками от груди с двух шагов	1 ч	04.02	04.02
<b>5. Тактическая подготовка – 8 часов</b>				
44	Выход для получения мяча на свободное место.	1 ч	06.02	06.02
45	Обманный выход для отвлечения защитника.	1 ч	11.02	11.02
46	Розыгрыш мяча короткими передачами.	1 ч	13.02	13.02
47	Атака кольца. «Передай мяч и выходи».	1 ч	18.02	18.02
48	Наведение своего защитника на партнера.	1 ч	20.02	20.02
49	Противодействие получению мяча.	1 ч	25.02	25.02
50	Противодействие выходу на свободное место.	1 ч	27.02	27.02
51	Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча.	1 ч	03.03	03.03
<b>6. Игровая подготовка – 8 часов</b>				
52	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	1 ч	05.03	05.03
53	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	1 ч	10.03	10.03
54	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	1 ч	12.03	12.03
55	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	1 ч	17.03	17.03
56	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	1 ч	19.03	19.03
57	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	1 ч	24.03	24.03
58	Привитие навыков соревновательной деятельности в	1 ч	26.03	26.03

	соответствии с правилами мини-баскетбола.			
59	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	1 ч	31.03	31.03
<b>7. Общая физическая подготовка. – 8 часов</b>				
60	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	02.04	02.04
61	Упражнения для ног	1ч	07.04	07.04
62	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	09.04	09.04
63	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	14.04	14.04
64	Упражнения для развития быстроты	1 ч	16.04	16.04
65	Упражнения для развития ловкости	1 ч	21.04	21.04
66	Упражнения для развития гибкости	1 ч	23.04	23.04
67	Общеразвивающие упражнения	1 ч	28.04	28.04
68	Общеразвивающие упражнения	1 ч	30.04	30.04

## Календарно-тематический план для 2-го года обучения

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 3 часа</b>				
1	Физическая культура и спорт в России. Достижения наших команд на мировой арене.	1 ч	03.09	03.09
2	Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Правила пожарной безопасности.	1 ч	05.09	05.09
3	Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 ч	10.09	10.09
<b>2. Общая физическая подготовка – 10 часов.</b>				
4	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1 ч	12.09	12.09
5	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	1 ч	17.09	17.09
6	Эстафеты без предметов и с мячами.	1 ч	19.09	19.09
7	Упражнения для развития силы.	1 ч	24.09	24.09
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1 ч	26.09	26.09
9	Упражнения для развития гибкости.	1 ч	01.10	01.10
10	Упражнения для развития ловкости.	1 ч	03.10	03.10
11	Упражнения для развития ловкости.	1 ч	08.10	08.10
12	Комбинированные упражнения по круговой системе.	1 ч	10.10	10.10
13	Комбинированные упражнения по круговой системе.	1 ч	15.10	15.10
<b>3. Специальная физическая подготовка – 10 часов</b>				
14	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	1 ч	17.10	17.10
15	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.	1 ч	22.10	22.10
16	Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести.	1 ч	24.10	24.10
17	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	1 ч	29.10	29.10
18	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.	1 ч	31.10	31.10

19	Упражнения для развития игровой ловкости.	1 ч	05.11	05.11
20	Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	1 ч	07.11	07.11
21	Чередование передач и ведения на месте и в движении.	1 ч	12.11	12.11
22	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	1 ч	14.11	14.11
23	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	1 ч	19.11	19.11
<b>4. Техническая подготовка – 10 часов.</b>				
24	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления скорости.	1 ч	21.11	21.11
25	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.	1 ч	26.11	26.11
26	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	1 ч	28.11	28.11
27	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	1 ч	03.12	03.12
28	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	1 ч	05.12	05.12
29	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	1 ч	10.12	10.12
30	Обводка соперника с изменением направления.	1 ч	12.12	12.12
31	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	1 ч	17.12	17.12
32	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	1 ч	19.12	19.12
33	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	1 ч	24.12	24.12
<b>5. Тактическая подготовка – 15 часов</b>				
34	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1 ч	26.12	26.12
35	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	1 ч	31.12	31.12
36	Наведение на партнера своего защитника.	1 ч	09.01	09.01
37	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.	1 ч	14.01	14.01
38	Система быстрого прорыва.	1 ч	16.01	16.01
39	Система нападения без центрального игрока.	1 ч	21.01	21.01



40	Противодействие розыгрышу мяча.	1 ч	23.01	23.01
41	Противодействие атаке.	1 ч	28.01	28.01
42	Подстраховка партнера.	1 ч	30.01	30.01
43	Переключение на другого нападающего.	1 ч	04.02	04.02
44	Переключение на другого нападающего.	1 ч	06.02	06.02
45	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	11.02	11.02
46	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	13.02	13.02
47	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	18.02	18.02
48	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	20.02	20.02
<b>6. Игровая подготовка – 10 часов</b>				
49	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1 ч	25.02	25.02
50	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	1 ч	27.02	27.02
51	Наведение на партнера своего защитника.	1 ч	03.03	03.03
52	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка».	1 ч	05.03	05.03
53	Скрестный выход. Система быстрого прорыва.	1 ч	10.03	10.03
54	Система нападения без центрального игрока.	1 ч	12.03	12.03
55	Противодействие розыгрышу мяча.	1 ч	17.03	17.03
56	Противодействие атаке.	1 ч	19.03	19.03
57	Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего.	1 ч	24.03	24.03
58	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	26.03	26.03
<b>7. Общая физическая подготовка – 10 часов</b>				
59	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	31.03	31.03
60	Упражнения для ног	1 ч	02.04	02.04
61	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	07.04	07.04
62	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	09.04	09.04
63	Упражнения для развития быстроты	1 ч.	14.04	14.04
64	Упражнения для развития ловкости	1 ч.	16.04	16.04
65	Упражнения для развития гибкости	1ч.	21.04	21.04
66	Общеразвивающие упражнения	1 ч.	23.04	23.04
67	Общеразвивающие упражнения	1 ч	28.04	28.04
68	Общеразвивающие упражнения	1 ч	30.04	30.04



### Календарно-тематический план для 3-го года обучения

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 2 часа</b>				
1	Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.	1 ч	03.09	03.09
2	Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Правила пожарной безопасности.	1 ч	05.09	05.09
<b>2. Общая физическая подготовка – 8 часов.</b>				
3	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1 ч	10.09	10.09
4	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	1 ч	12.09	12.09
5	Эстафеты без предметов и с мячами.	1 ч	17.09	17.09
6	Упражнения для развития силы.	1 ч	19.09	19.09
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1 ч	24.09	24.09
8	Упражнения для развития гибкости.	1 ч	26.09	26.09
9	Упражнения для развития ловкости.	1 ч	01.10	01.10
10	Комбинированные упражнения по круговой системе.	1 ч	03.10	03.10
<b>3. Специальная физическая подготовка – 10 часов</b>				
11	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	1 ч	08.10	08.10
12	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.	1 ч	10.10	10.10
13	Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести.	1 ч	15.10	15.10
14	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	1 ч	17.10	17.10
15	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.	1 ч	22.10	22.10
16	Упражнения для развития игровой ловкости.	1 ч	24.10	24.10
17	Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	1 ч	29.10	29.10
18	Чередование передач и ведения на месте и в движении.	1 ч	31.10	31.10

19	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	1 ч	05.11	05.11
20	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	1 ч	07.11	07.11
<b>4. Техническая подготовка – 10 часов.</b>				
21	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	1 ч	12.11	12.11
22	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.	1 ч	14.11	14.11
23	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	1 ч	19.11	19.11
24	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	1 ч	21.11	21.11
25	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	1 ч	26.11	26.11
26	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	1 ч	28.11	28.11
27	Обводка соперника с изменением направления.	1 ч	03.12	03.12
28	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	1 ч	05.12	05.12
29	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	1 ч	10.12	10.12
30	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	1 ч	12.12	12.12
<b>5. Тактическая подготовка – 15 часов</b>				
31	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1 ч	17.12	17.12
32	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	1 ч	19.12	19.12
33	Наведение на партнера своего защитника.	1 ч	24.12	24.12
34	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.	1 ч	26.12	26.12
35	Система быстрого прорыва.	1 ч	31.12	31.12
36	Система нападения без центрального игрока.	1 ч	09.01	09.01
37	Противодействие атаке.	1 ч	14.01	14.01
38	Противодействие розыгрышу мяча.	1 ч	16.01	16.01

39	Подстраховка партнера.	1 ч	21.01	21.01
40	Переключение на другого нападающего.	1 ч	23.01	23.01
41	Переключение на другого нападающего.	1 ч	28.01	28.01
42	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	30.01	30.01
43	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	04.02	04.02
44	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	06.02	06.02
45	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	11.02	11.02
<b>6. Игровая подготовка – 13 часов</b>				
46	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1 ч	13.02	13.02
47	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	1 ч	18.02	18.02
48	Наведение на партнера своего защитника.	1 ч	20.02	20.02
49	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка».	1 ч	25.02	25.02
50	Скрестный выход. Система быстрого прорыва.	1 ч	27.02	27.02
51	Система нападения без центрального игрока.	1 ч	03.03	03.03
52	Противодействие розыгрышу мяча.	1 ч	05.03	05.03
53	Противодействие атаке.	1 ч	10.03	10.03
54	Противодействие атаке.	1 ч	12.03	12.03
55	Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего.	1 ч	17.03	17.03
56	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	19.03	19.03
57	Проскальзывание. Групповой отбор мяча	1 ч	24.03	24.03
58	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	26.03	26.03
<b>7. Общая физическая подготовка – 10 часов</b>				
59	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	31.03	31.03
60	Упражнения для ног	1 ч	02.04	02.04
61	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	07.04	07.04
62	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	09.04	09.04
63	Упражнения для развития быстроты	1 ч	14.04	14.04
64	Упражнения для развития ловкости	1 ч	16.04	16.04
65	Упражнения для развития гибкости	1ч	21.04	21.04

66	Общеразвивающие упражнения	1 ч	23.04	23.04
67	Общеразвивающие упражнения	1 ч	28.04	28.04
68	Общеразвивающие упражнения	1 ч	30.04	30.04

## **Методическое обеспечение**

### *Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

## **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

### Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д, Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.