

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Китовская средняя школа»  
(МОУ Китовская СШ)

155927, Ивановская область, Шуйский район, с. Китово, ул. Северная, д. 3  
Тел./факс 8(49351) 35-685, e-mail: kitovoschool@yandex.ru

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.С. Рогова

Утверждено  
Директор МОУ Китовская СШ  
И.В. Румянцева  
Приказ от 31.08.2021 г. № 67/8-ср



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: учитель Черняев А.Е.

2021 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Адресаты программы:** учащиеся 3-11 классов МОУ Китовская СШ, лица в возрасте 10-18 лет.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

***образовательные (предметные):***

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые на уроках физкультуры.

***метапредметные (развивающие):***

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- укреплять здоровье, закаливать организм;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества.

***личностные (воспитывающие):***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- воспитание умения адаптироваться в социальных условиях;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания;
- воспитание социально-коммуникативных качеств, коллективного взаимодействия и

сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности.

**Сроки реализации программы:** 1 год, 144 ч. (4 ч в неделю)

**Форма обучения:** очная

## 2. Ожидаемые результаты

**По окончании курса обучающийся должен:**

• **знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- о историю Российского баскетбола;
- о лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

• **уметь:**

- выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## 3. Учебно-тематический план

| № п/п | Название разделов и тем  | Количество часов |        |       |
|-------|--|------------------|--------|-------|
|       |  | Практика         | Теория | Всего |
| 1.    | Введение. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства |                  | 4      | 4     |
| 2.    | Общая физическая подготовка.   | 28               |        | 28    |
| 3.    | Специальная физическая подготовка.   | 28               |        | 28    |
| 4.    | Техническая подготовка.  | 35               |        | 35    |
| 5.    | Тактическая подготовка   | 29               |        | 29    |
| 6.    | Игровая подготовка   | 20               |        | 20    |

|              |     |   |     |
|--------------|-----|---|-----|
| Всего часов: | 140 | 4 | 144 |
|--------------|-----|---|-----|

Календарно-тематическое планирование приведено в Приложении 2.

#### 4. Содержание программы.

**Тема № 1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.**

**Теория:**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

**Тема № 2: Общая физическая подготовка.**

**Теория:**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика:**

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

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

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

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по стенке. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш бросок. Туристические походы.

### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

#### ***Практика:***

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

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

### **Тема № 4. Техническая подготовка.**

#### ***Теория:***

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

***Практика:***

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами (*стартовое* уровень).

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, придвижении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места (*стартовое* уровень).

Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля (*продвинутый* уровень).

Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом (*продвинутый* уровень).

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту (*продвинутый* уровень).

**Тема № 5. Тактическая подготовка.**

***Теория:***

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

***Практика:***

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**Тема № 6. Игровая подготовка.**

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

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Спортивная площадка при школе, баскетбольные щиты с корзинами (игровые, тренировочные). Мячи баскетбольные, набивные различной массы, скакалки, стойки для обводки.

#### Информационное обеспечение:

##### Список использованной литературы:

1. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
5. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
6. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
7. Матвеев А.П. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. Примерная федеральная программа, Москва. Издательство «Просвещение» 2009 год.
8. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
9. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

##### Интернет ресурсы:

10. Баскетбол — Википедия (wikipedia.org) (сайт о баскетболе)
11. Правила игры в баскетбол 2020 – требования к команде, игрокам и площадке (sports.ru) ( все о баскетболе)

##### Методическое обеспечение:

12. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997, Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
14. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
15. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

**Организационные условия:** занятия проводятся в группе, оптимальная наполняемость группы составляет 10-15 человек; набор обучающихся производится массово, но при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа.

### 2. Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является тренировочное занятие. Направленность учебного материала в тренировочном занятии: тематическая и комплексная.

Основные методы: практические, словесные, наглядные.

Основная направленность физической подготовки в возрастном диапазоне 10-18 лет - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Формы аттестации: сдача нормативов.

### **3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Основной формой предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» является соревнование. Планируется участие в школьных, районных, областных и межрегиональных товарищеских и официальных соревнованиях.

### **4. Критерии оценки деятельности**

Основными критериями оценки работы группы дополнительного образования по баскетболу являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- динамика уровня технической подготовки обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

#### **Оценочные материалы:**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования
- **итоговый контроль**, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний;
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

#### **Теоретическая подготовка:**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

#### **Физическая подготовка:**



Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30, 60м);
2. бег на длинные дистанции (800-1000м);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

**Результат определяется по сравнительной таблице.**

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

#### **Техническая подготовка:**

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

#### **Тактическая подготовка:**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча);
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение - КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке,

перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Китовская средняя школа»  
(МОУ Китовская СШ)**

---

155927, Ивановская область, Шуйский район, с. Китово, ул. Северная, д. 3  
ИНН / КПП 3725004625 / 372501001, ОГРН 1023701393913  
Тел./факс 8(49351) 35-685, e-mail: [kitovo\\_sh@ivreg.ru](mailto:kitovo_sh@ivreg.ru)

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.С. Рогова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждено  
Директор МОУ Китовская СШ  
\_\_\_\_\_ И.В. Румянцева  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Календарно-тематическое планирование по предмету Баскетбол  
на 2021-2022 учебный год в МОУ Китовская СШ  
Объем на учебный год 144 часов, в неделю 4 часа  
Учитель: Черняев А. Е.**

| №   | Название темы   | Тип подготовки     | Кол-во часов |
|-----|---|--------------------|--------------|
| 1.  | Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП   | Теор. ОФП          | 2            |
| 2.  | Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.  | Техн. ОФП          | 2            |
| 3.  | Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.                   | Техн., СФП         | 2            |
| 4.  | Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.  | Техн. СФП          | 2            |
| 5.  | Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.                 | Техн.              | 2            |
| 6.  | Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.                     | Теор., техн.       | 2            |
| 7.  | Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.                                       | Техн.              | 2            |
| 8.  | Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».   | Техн. Интегр.      | 2            |
| 9.  | ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».                                      | Техн. Интегр       | 2            |
| 10. | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.  | Теор. ОФП<br>Техн. | 2            |
| 11. | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.  | Техн. СФП          | 2            |
| 12. | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.  | Такт. Техн.        | 2            |
| 13. | ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.   | Такт. Техн.        | 2            |
| 14. | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.  | Такт. Интегр.      | 2            |
| 15. | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.<br>Техн.     | 2            |
| 16. | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.   | Такт. ОФП.         | 2            |
| 17. | Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.  | Такт. Техн.        | 2            |
| 18. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.  | Интегр. СФП        | 2            |
| 19. | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП  | Теор. ОФП          | 2            |
| 20. | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП  | Техн. СФП          | 2            |
| 21. | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.   | Такт. ОФП.         | 2            |
| 22. | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.   | Такт.              | 2            |
| 23. | Челночный бег с ведением мяча. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра  | Теор.<br>Интегр.   | 2            |

|     |   |                        |   |
|-----|---|------------------------|---|
| 24. | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП  | Контр. СФП             | 2 |
| 25. | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.  | Теор. ОФП Такт.        | 2 |
| 26. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.                                    | Такт. Интегр.          | 2 |
| 27. | Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.   | Теор. ОФП<br>Техн.     | 2 |
| 28. | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.   | Техн. Интегр           | 2 |
| 29. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  | Теор. Интегр.          | 2 |
| 30. | ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.   | Техн. ОФП.             | 2 |
| 31. |   | Такт. СФП              | 2 |
| 32. | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).  | Интегр.                | 2 |
| 33. | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.  | Теор. Интегр.<br>Техн. | 2 |
| 34. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.  | Такт. СФП.             | 2 |
| 35. |   | Теор. Интегр.          | 2 |
| 36. | Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.  | Техн. ОФП.             | 2 |
| 37. | ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.  | Техн. ОФП.             | 2 |
| 38. | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; за-слоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний        | Техн.                  | 2 |
| 39. | СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре   | СФП. Такт.             | 2 |
| 40. | Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.   | Интегр. Техн.          | 2 |
| 41. | ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближ-ние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.         | Техн. ОФП.             | 2 |
| 42. | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра. | Интегр. Техн.          | 2 |
| 43. | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Техн.                  | 2 |
| 44. | Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.  | Техн. Такт.            | 2 |
| 45. | СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.   | СФП. Интегр.           | 2 |
| 46. | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.   | Теор. ОФП              | 2 |
| 47. | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.  | Теор. Интегр.          | 2 |
| 48. | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП  | Такт. СФП              | 2 |
| 49. | История развития баскетбола. Контрольные испытания.   | Теор. Контр.           | 2 |
| 50. | ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.   | Техн. ОФП.             | 2 |
| 51. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.   | Интегр.                | 2 |
| 52. | Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; приме-  | Техн.                  | 2 |

|        |   |                     |   |
|--------|---|---------------------|---|
|        | нять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»  |                     |   |
| 53.    | Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП   |                     |   |
| 54.    | Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.  |                     |   |
| 55.    | ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».  | ОФП.<br>Техн.       | 2 |
| 56.    | Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.   | Техн. Интегр.       | 2 |
| 57.    | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Техн.               | 2 |
| 58.    | Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.  | Техн.               | 2 |
| 59.    | Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.          | Техн. Интегр.       | 2 |
| 60.    | ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.  | ОФП.<br>Техн.       | 2 |
| 61.    | Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.  | Такт. Интегр.       | 2 |
| 62.    | СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.   | Такт. Интегр.       | 2 |
| 63.    | Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.  | Такт. Интегр.       | 2 |
| 64.    | Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.   | Такт. Интегр.       | 2 |
| 65.    | ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).                             | ОФП.<br>Техн. Такт. | 2 |
| 66.    | Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.   | Техн. Такт.         | 2 |
| 67.    | СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.   | СФП.<br>Техн.       | 2 |
| 68.    | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.   | Интегр.             | 2 |
| 69.    | ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.  | Техн. ОФП.          | 2 |
| 70.    | Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.  | Такт. СФП.          | 2 |
| 71.    | Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.  | Такт                | 2 |
| 72.    | Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.   | Контр.<br>Интегр.   | 2 |
| Итого: |   | 144 часа            |   |