

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень усвоения: базовый

Составитель: Щербинин А.Н.,
учитель физической культуры

Д. Николаевка

2022 год

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно - спортивной направленности, Нормативную базу настоящей дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы составляют:

1. Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Положение о дополнительном образовании детей и подростков МБОУ Николаевская СОШ.
7. Устав МБОУ Николаевская СОШ.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предназначенную для дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Базовый уровень программы направлен на формирование здорового образа жизни учащихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества техникотактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в

баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Актуальность программы: в системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Педагогическая целесообразность: на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Адресат программы. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 до 18 лет. Количество учащихся в группе – до 25 человек.

Форма организации образовательного процесса: практическая, комбинированная, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Срок реализации программы и режим занятий. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года. Всего 34 недели, 136 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 80 минут.

Обоснованность продолжительности.

Данная программа имеет узкую направленность, поэтому одного года обучения достаточно, чтобы познакомиться с основами игры баскетбол.

Вариативность содержания.

Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного, и группового исполнения.

Интегрированность, преемственность.

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в баскетбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка и основы техники и тактики игры.

Формы организации обучения: - командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Цель и задачи программы

Цель: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков посредством игры в баскетбол.

Задачи:

предметные

- сформировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- содействовать физическому развитию учащихся

метапредметные

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;

личностные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

Учебный план

№	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2.	Освоение техники ведение мяча	10	1	9	Игра
3.	Освоение техники передвижение в стойке баскетболиста	10	1	9	Тест
4.	Освоение техники штрафного броска	10	1	9	тест
5.	Освоение техники броска со средней дистанции и 3х очковой линии	10	1	9	тест
6.	Освоение техники передачи мяча	14	1	13	игра
7.	Овладение техникой и тактикой нападения	14	1	13	тест
8.	Овладение техникой и тактикой защиты	15	1	14	тест
9.	Совершенствование	18	1	17	игра

	техники и тактики игры				
10	Соревнование	33	1	32	соревнование
		136	10	126	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Входная диагностика. Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

Тема 2. Освоение техники ведение мяча. (10 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведение мяча. История развития баскетбола. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Правила игры в баскетбол.

Практика: Разминка. ОФП (ОРУ в движении и на месте). СФП. Комплекс упражнений с гантелями. Приложение №4. Совершенствование ведение мяча: на месте, в движении, без зрительного контакта за спиной. Ведения мяча от пола стоя, затем сидя на полу. Ведение мяча вперед, сворачивая при этом то в правую, то в левую сторону, замедляя свой бег и, напротив, ускоряя его. Ведение мяча вперед и при этом резко разворачиваясь, то на 90°, то на 180°. Ведение мяч, укорачивая и удлиняя свой шаг. Эстафеты без предметов и с мячами. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 3. Освоение техники передвижение в стойке баскетболиста. (10 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оздоровительное влияние баскетбола на организм. Техника выполнения прохода.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Передвижение в стойке баскетболиста с мячом и без мяча. Совершенствование прохода на кольцо. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол. Самостоятельная работа обучающихся: изучение теории по баскетболу.

Тема 4. Освоение техники штрафного броска. (10 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения штрафного броска. Правила игры в баскетбол.

Практика: ОФП (ОРУ в движение и на месте). СФП. Совершенствование техники броска *Приложение №3.*Комплекс упражнений с гантелями. *Приложение №4.*Самостоятельная работа обучающихся: изучение теории по баскетболу. Игра с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 5. Освоение техники броска со средней дистанции и 3х очковой линии. (10 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения броска со средней дистанции и 3х очковой линии в кольцо. Терминология игры баскетбол.

Практика: Разминка. ОФП. СФП.

Упр.1 Концентрация внимания.

Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра).

Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии).

Упр.4 Бросок после остановки.

Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии).

Упр.6 Броски в прыжке после ведения.

Упр.7 Игра с виртуальным противником.

Промежуточное тестирование: бросок со штрафной линии 10 попыток проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча совершенствование бросков со штрафной линии, со средней дистанции и 3х очковой линии. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 6. Освоение техники передачи мяча. (14 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения передачи мяча.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с гантелями. Самостоятельная работа обучающихся: изучение подготовительных и подводящих упражнений по тактическим действиям. Совершенствование передачи мяча одной рукой, двумя, от пола, от гуди – к груди, из - за головы, в движении на месте, в двойках и тройках. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Тема 7. Владение техникой и тактикой нападения. (14 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения нападения и защиты.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование тактики нападения.

*Приложение №3.*Применение на практике специальных комбинаций. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра

Тема 8. Владение техникой и тактикой защиты.(15 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика выполнения защиты. Закрепление теоретических знаний (терминология).

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с гантелями *Приложение №4.* Техника и тактика выполнения защиты. Применение на

практике специальных комбинаций. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.

Тема 9. Совершенствование техники и тактики игры. (18 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Закрепление практических навыков. Итоговое тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Судейство соревнований. Соревнования внутри групп. Типичные ошибки и нарушения правил.

Тема 10. Соревнование. (33 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика: Разминка. Соревнования. Оценка технической подготовки. Подведение итогов.

Планируемые результаты

Предметные

Будут знать:

- основную терминологию изучаемого вида спорта - баскетбол;
- основные технические элементы баскетбола;
- технику безопасности во время занятий;
- основные гигиенические требования на занятиях;
- правила личной гигиены;
- простейшие правила подвижных игр.

Научатся:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

Метапредметные

Научатся:

- контролировать и оценивать свои действия;
- следовать режиму организации деятельности;
- выделять и фиксировать нужную информацию;
- взаимодействовать с партнером.

Личностные

- будут укреплять здоровье, развивать двигательные способности;
- будут формировать потребность и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств;
- быть организованным и дисциплинированным;
- следовать этике поведения спортсмена.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с баскетбольной разметкой, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п., спортивная форма, скакалки, обручи, эспандеры, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

Информационное обеспечение: аудиозаписи музыки для занятий в спортивном зале, видео-уроки по баскетболу.

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

-Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся.

-Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся.

-Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

Формы контроля промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) -выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки

показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы представления результатов

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

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

Оценочные материалы

№	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности.	Уровень освоения элементов техники баскетбола; -тестовые задания по физической подготовке; -оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: -качество выполнения упражнения; -результат выполнения упражнения; -время выполнения упражнения.	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов - низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов – 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл.	4-6 баллов - низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	-педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; -оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; -оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга; -способность и готовность к освоению систематических знаний, их		

		самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.		
	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований)	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	-соревнования внутри групп; -товарищеская встреча по волейболу с командой педагогов ДЦ «Лазурный». -наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; -самоанализ; -способность к сотрудничеству и коммуникации; -способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; -способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- челночный бег 3x10 с мячом - показатель выносливости, быстроты реакции, ловкости, умения координировать движения;
- бросок со штрафной линии – базовый элемент игры;
- проход на кольцо – базовый элемент игры.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов - низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

Методические материалы

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов	1
2.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
3.	«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко	1
4.	Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов	1
5.	Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова	1
6.	Доклады и рефераты учащихся школы (папка).	1
7.	Дополнительный материал по физической культуре (папка)	1
8.	Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А.Бабенкова	1
9.	Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова	1
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
11.	Коррекционная педагогика. Т.Г. Никуленко, С.И. Самыгин.	1
12.	Лечебная физкультура. И.А. Калужнова.	1
13.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	24
14.	Папка по технике безопасности.	1
15.	Подвижные и спортивные игры для детей (в папке).	1
16.	Поурочные разработки 1 – 9 классы.	1
17.	Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»	1
18.	Учебник для учащихся 5-7 класс «Физическая культура» М.Я. Веленский	25

19.	Учебник для учащихся 8-9 класс «Физическая культура» В.И.Лях, А.А. Зданевич.	25
20.	Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.«Развивающие игры на уроках физической культуры».	1
21.	Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»	1

Календарный учебный график (КУГ)

№ п/п	дата	К-во часов	Тема занятия по программе	Теоретические знания	К-во часов	Практические знания	К-во часов	примечание
1		2	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда. История развития баскетбола.	2			
2		2	Общая физическая подготовка	-	-	Действия в строю и на месте Прыжковые упр. Беговые упражнения	1	
			Техническая подготовка	-	-	Стойка баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении	1	
3		2	Общая физическая подготовка	Значение общей физ. Подготовки.	0,5	Упр без предметов. Упр с набивными мячами	1,5	
4		2	Техническая подготовка	-	-	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2	
5		2	Общая физическая подготовка	-	-	Упр с набивными мячами	1	
			Техническая подготовка	-	-	Перемещение прав. Левым боком.	1	
6		2	Техническая подготовка	-	-	Остановки прыжком и на 2 шага.	2	
7		2	Общая физическая подготовка	-	-	Упр. без предметов индивидуальные и в парах.	1	
			Техническая подготовка	-	-	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	1	
8		1	Специальная физическая подготовка	-	-	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	1	
			Техническая подготовка	-	-	Ведение на месте и в движении.		
9		1	Специальная физическая подготовка	-	-	Упр для развития быстроты.	1	
		2	Техническая подготовка	-	-	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу	1	

						на месте и в движении с шагом и прыжком.		
			Специальная физическая подготовка	-	-	«Челночный бег», то же с набивными мячами в руках.	1	
10		2	Техническая подготовка	Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	0,5	. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	0,5	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	1	
11		2	Техническая подготовка			Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Ведение в движении.	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег	1	
12		2	Техническая подготовка	-	-	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, змейкой	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах приседания	1	
13		2	Техническая подготовка	-	-	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, змейкой	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку,	1	
14		2	Техническая подготовка		-	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Упражнения для развития специфической координации.	1	
15		2	Техническая подготовка		-	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	1	

			Специальная физическая подготовка	-	-	Комбинированные упр с баскетбольным мячом	1	
16		2	Техническая подготовка	-	-	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении.	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Комбинированные упражнения с с баскетбольным мячом	1	
17		2	Техническая подготовка	-	-	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом	1	
18		2	Техническая подготовка	-	-	Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Комбинированные упр с баскетбольным мячом	1	
19		2	Техническая подготовка	-	-	Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	1	
			Общая физическая подготовка	Понятие выносливости. Виды проявления ловкости	0,5	Упр со скакалкой. Прыжки в длину с места	0,5	
20		2	Техническая подготовка	Броски в кольцо; виды бросков и способ их выполнения	0,5	Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Учебная игра.	0,5	
			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	1	
21		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте учебная игра	1	

			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения с набивными мячами	1	
22	2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча, передачи двумя руками над головой Учебная игра	1		
		Специальная физическая подготовка	-	-	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
23	2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники передач двумя руками в движении техника броска после ведения мяча. Учебная игра	1		
		Специальная физическая подготовка	-	-	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
24	2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники передач двумя руками в движении техника броска после ведения мяча. Учебная игра	1		
		Специальная физическая подготовка			Упражнения с отягощениями.	1		
25	2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники броска после ведения мяча техника поворотам в движении. Учебная игра	1		
		Специальная физическая подготовка			Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой)	1		
26	2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники поворотам в движении. Учебная игра	1		
		Соревнования		-	Районные соревнования по баскетболу.	2		
28	2	Общая физич. подготовка	-	-	Упр-я на гимнастич. скамейке.	1		

29		2	Техническая подготовка	-	-	Ловля и добивание мяча.	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упр, использованные в режиме высокой интенсивности.	1	
30		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники поворотам в движении техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	
			Техническая подготовка	-	-	Сдача контрольных нормативов по тех.подготовке.	2	
31		2	Техническая подготовка	-	-	Бросок в движении с сопротивлением	2	
32		2	Соревнования	-	-	Товарищеская встреча	2	
33		2	Техническая подготовка	-	-	.Бросок в движении с сопротивлением.	2	
34		2	Специальная физическая подготовка	-	-	Скоростно силовые упр-я беговые и прыжковые упр-я.	1	
35		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита техника броскам в движении после ловли мяча	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Упражнения для развития специфической координации.	1	
36		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита техника броскам в движении после ловли мяча	1	
			Специальная физическая подготовка	-	-	Упражнения для развития специфической координации.	1	
37		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	

						техника броскам в движении после ловли мяча		
			Общая физическая подготовка	-	-	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
38		2	Техническая подготовка	-	-	техника броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.	1	
39		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление техника броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	0,5	
40		2	Техническая подготовка	-	-	техника броскам в прыжке с места	1,5	
			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения со скакалкой.	0,5	
41		2	Техническая подготовка	-	-	техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1,5	
			Общая физическая подготовка	Значение общей физической подготовки спортсмена.	0,5	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	0,5	
42		2	Техническая подготовка	-	-	техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра.	1	
			Техническая подготовка	Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	1	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра.	1	
43		2	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств,	0,5	Упр. с мячами-разновесами передача, бросок в кольцо, метание в цель	0,5	

				необходимых при выполнении броска в кольцо.				
44		2	Техническая подготовка			техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра.	1	
			Техническая подготовка	Техника броска мяча в кольцо.	1	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра.	1	
45		2	Специальная физическая подготовка	Упражнения необходимые для развития быстроты и координации.	0,5	Упр для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером,	0,5	
46		2	Техническая подготовка	-	-	техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1	
			Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2	
47		2	Техническая подготовка	Правила игры в защите.	0,5	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1,5	
48		2	Общая физическая подготовка			Упр без предметов	1	
49		2	Техническая подготовка			Учебная игра	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.	1	
50		2	Техническая подготовка	-	-	техника атаки двух нападающих против одного защитника.	1	
			Техническая подготовка	-	-	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	2	

						техника атаки двух нападающих против одного защитника.		
51		2	Общая физическая подготовка	-	-	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	1	
52		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление выбивания мяча при ведении передача одной рукой с поворотом.	1	
			Общая физическая подготовка	-	-	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением.	1	
53		2	Техническая подготовка	-	-	передачи в движении в парах, учебная игра	1	
			Техническая подготовка	-	-	Прием нормативов по технической подготовке	1	
54		2	Тактическая подготовка	Тактика свободного нападения.	1			
			Общая физическая подготовка	-	-	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.	1	
55		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление передач в тройках в движении.	1	
			Тактическая подготовка	-	-	Позиционное нападение со сменой мест.	2	
56		2	Тактическая подготовка	-	-	.Позиционное нападение со сменой мест.	2	
57		2	Техническая подготовка	-	-	Закрепление передач в движении. Учебная игра.	1	
58		2	Тактическая подготовка	Защитные действия против игрока с мячом и без. Подстраховка.	1	-	-	
			Техническая подготовка	-	-			
59		2	Тактическая подготовка	-	-	. Позиционное нападение со сменой мест.	2	
			Тактическая подготовка	-	-	Защитные действия против игрока с мячом.	2	
60		2	Тактическая подготовка	-	-	Защитные действия против игрока с мячом.	2	
61			Тактическая подготовка	-	-	Защитные действия против игрока с мячом..	2	

62		2	Тактическая подготовка	-	-	Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
63		2	Тактическая подготовка	-	-	Персональная опека игрока с мячом.	2	
64		2	Тактическая подготовка	-	-	Персональная опека игрока с мячом	2	
65		2	Тактическая подготовка			Персональная опека игрока с мячом	2	
66		2	соревнования	-	-	Товарищеская встреча.	2	
67		2	Итоговое занятие	-	-	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Броски в кольцо, ведение мяча, передачи мяча. Штрафной бросок.	2	
68		2	Итоговое занятие			Подведение спортивных итогов учащихся.	2	
69		2	Итоговое занятие			Подведение спортивных итогов учащихся. Планы на новый учебный год.	2	
итого		144		10		126		

Список источников

Список литературы для педагога

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
3. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
7. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
8. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

Список литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
www.minsport.gov.ru