



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
ул. Анохина, д.110, г. Чита, Забайкальский край, РФ, 672000
тел: +7 (3022) 35-15-33, e-mail: shs_chit_2@chita.e-zab.ru
ОГРН 1027501171279 ИНН 7536026363 КПП 753601001

УТВЕРЖДАЮ
директор О.А. Седойкина

02.09.2023.г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по баскетболу
для учащихся 8-18 лет**

Составитель: педагог ДО ТО баскетбол,
Мастер спорта России по баскетболу,
Максимова Наталья Владимировна.

Чита 2023 г.

Раздел №1 . «Комплекс основных характеристик программы» Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. При разработке дополнительной общеразвивающей программы использовались Нормативно – правовые документы РФ.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р)

2. Комплекс мер по реализации Концепции развития дополнительного образования детей

3. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

4. ФЗ РФ «Об образовании» №273 (гл.1, ст.2, п.9, гл.2, ст.12, п.4).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 г. Москва «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.23172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность общеразвивающей программы состоит в социальной адаптации личности ребенка, развитии мотивации к здоровому образу жизни, укреплении физического, психологического здоровья, интеллектуального и духовного развития личности, обеспечении ее эмоционального благополучия, профилактики асоциального поведения.

Основой программы является типовая программа по баскетболу, но

в отличие от спортивных школ, где результатом учебно-воспитательного процесса является подготовка спортсмена-разрядника, в основу реализации данной программы положена идея социальной адаптации подростков в процессе занятий баскетболом, воспитании толерантного отношения к окружающим, духовном самосовершенствовании.

Программа предназначена для детей 8 – 18 лет. Набор обучающихся свободный (при предоставлении справки о состоянии здоровья), состав групп (8-10, 11-13, 14-18 лет) постоянный.

Возраст 8-10 лет благоприятен для начала систематических организованных занятий баскетболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

В возрасте 11-13 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в

основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

В возрастном периоде 14-18 лет, а именно в 14-15 лет, в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. Поэтому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

Программа рассчитана на 7 лет обучения. 1 год обучения – спортивно-оздоровительная группа, 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Второй и последующие года обучения – группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. 1 час составляет 45 минут. Форма обучения – очная.

Цель программы:

Формирование физической культуры обучающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным умениям и навыкам игры в баскетбол;
- формировать потребность к самостоятельным тренировкам с целью индивидуального физического совершенствования;
- формировать спортивно-инструкторские и судейские знания, умения и навыки;
- формировать знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по ФКиС.

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развить качества необходимые для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Воспитательные:

- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;

Учебно-тематический план

Разделы программы	Всего часов		Теоретические знания (часы)		Практические знания (часы)	
	СОГ 1 год обучения	ГНП, УТГ 2-7 годы обучения	СОГ 1 год обучения	ГНП, УТГ 2-7 годы обучения	СОГ 1 год обучения	ГНП, УТГ 2-7 годы обучения
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1		
Краткий обзор развития баскетбола	1	1	1	1		
Сведения о строении и функциях организма	1	2	1	2		
Влияние физических	1	2	1	2		

	упражнений на организм занимающихся						
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	2	1	2		
	Правила игры в баскетбол	1	2	1	2		
	Места занятий и инвентарь	1	1	1	1		
	Общая и специальная физическая подготовка	38	53	1		37	53
	Основы техники и тактики игры	81	101	1		80	101
0	Контрольные игры и соревнования	10	20	1		9	20
1	Установка на игру и разбор ее проведения	2	10	-		2	10
2	Посещение соревнований	6	20	-		6	20
	Итого:	144	216	10	12	134	204

Содержание разделов и тем программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры-основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к обучающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей, режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития учащегося. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Плавание. Проплавание дистанции 25 м. с учетом времени.

Льжи. Ходьба без учета времени (классика). Прогулки на лыжах. Коньки. Бег на коньках.

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

1 год обучения (спортивно-оздоровительные группы)

Особенности организации занятий.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП.

3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).

5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6. Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.

7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

8. Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Второй и третий год обучения (группы начальной подготовки).

Особенности организации занятий.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. Групповые действия: Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. 17 осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты 2 и 3 годов обучения.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в баскетбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.

7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

4 – 7 года обучения (учебно-тренировочные группы) Особенности организации занятий.

Основные навыки игры в баскетбол:

- 1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- 2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
- 3. Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
- 4. Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.
- 5. Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
- 6. Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.
- 7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

- 1. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- 2. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
- 3. Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
- 4. Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
- 5. Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
- 6. Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты 4 – 7 годов обучения.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Образовательные результаты по итогам изучения программы.

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методике и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий». **Календарно-учебный график**

к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

срок реализации программы 7 лет.

Продолжительность учебного года:

- Начало учебных занятий – 01 сентября
- окончание учебных занятий – 30 мая

Комплектование учебных 1 года обучения групп:

01 сентября по 10 сентября

Каникулы осенние: 29 октября по 5 ноября

Каникулы зимние: 30 декабря по 11 января

Каникулы весенние: 25 марта по 3 апреля

Каникулы летние: 01 июня по 31 августа

В каникулярное время занятия и культурно-массовые мероприятия проводятся по отдельному плану

Продолжительность учебной недели: шестидневная учебная неделя

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО ДДТ№2

г. Читы

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана в неделю

составляет:

- первый год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)
- второй год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)

Перерыв для отдыха между каждым занятием 10 минут.

Родительские собрания проводятся 1 раз в четверть

Консультации для родителей проводятся согласно утвержденного графика

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки-10шт.
3. Гимнастическая стенка -4
4. Гимнастические скамейки -4
5. Гимнастические маты -3
6. Гимнастический трамплин-1
7. Скакалки -30 шт.
8. Мячи набивные различной массы.-20
9. Гантели.-20
10. Баскетбольные мячи-30 шт.

Для перевода обучающихся в следующую группу разработаны контрольно-переводные испытания. Два раза в год (декабрь, май) в творческом объединении проводятся контрольные испытания по ОФП, СФП и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому обучающемуся.

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки
СО	8 л.	150	145	25	21	4,5	5,0	4 п 10	4 п	-	-
ГН П	9-10 л.	155	150	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	11-12 л.	170	160	32	30	4,0	4,3	5	4 п 20	1,07	1,15
УТ	13	185	178	38	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п	1,55	2,10

Г	- 14 л.								10		
	15 - 16 л.	195	185	41	40	3,7	3,9	6 п 15	6 п	1,35	1,55
	17 - 18 л.	200	190	43	41	3,3	3,6	7 п 10	6 п 20	1,32	1,39

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передачи мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
С ОГ	8 л.	10,5	10,9	-	-	15,0	15,5	-	-	-	-
ГН П	9- 10 л.	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	11 - 12 л.	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТ Г	13 - 14 л.	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	35	35	48	48
	15 - 16 л.	8,7	9,0	14,0	14,6	13,5	13,8	45	40	50	50
	17 - 18 л.	8,3	8,7	13,9	14,5	13,2	13,6	58	48	60	60

Методические материалы

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников:

урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Для повышения интереса детей к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основной показатель работы творческого объединения баскетбол - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого, для групп второго года обучения ставятся следующие частные задачи:

Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость ловкость; обучить технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, подготовить и выполнить контрольные нормативы. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в творческом объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом творческого объединения совместно с обучающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники педагога, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Каждый ребёнок должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Список литературы:

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с
10. Нормативно-правовые документы РФ.
11. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
12. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М.Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
13. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
15. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
16. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.
17. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
18. Гомельский, Александр Яковлевич. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А. Я. —Москва: Эксмо, 2015. — 256 с. : ил. — (Мастера спорта).

Приложение 1:

Календарно-тематическое планирование на учебный год:

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
				По плану	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола, краткий обзор.	-		
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
3	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундометр.		
4	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
5	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундометр.		
6	Совершенствование техники	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении.	Баскетбольные мячи, стойки.		

	передвижений, ведения, передач, бросков.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.			
7	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м	Секундометр.		
8	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
9	Правила игры в баскетбол.	Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.	-		
10	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
11	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундометр.		
12	Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
13	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундометр.		
14	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		

	Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.				
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.	Баскетбольные мячи, стойки.		
17	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Баскетбольные мячи, стойки		
18	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Баскетбольные мячи, стойки		
19	Совершенствование техники передвижений,	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		

	ведения, передач, бросков.				
20	Развитие двигательных качеств.	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.	Переклади на, г/маты.		
21	Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.	Баскетбольные мячи		
22	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
23	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Баскетбольные мячи		
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
25	Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.	Стойки.		

26	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
27	Техника передвижений, ведения. Передача, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	Баскетбольные мячи		
28	Развитие двигательных качеств.	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мостик, трамплин, мячи.		
29	Товарищеская встреча с общеобразовательными учреждениями	Применение навыков в игре.	Баскетбольные мячи		
30	Развитие двигательных качеств.	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мостик, трамплин, мячи.		
31	Техническая подготовка.	Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).	Баскетбольные мячи		
32	Техника передвижений, ведения. Передача, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
33	Посещение соревнований по баскетболу	Посещение соревнований по баскетболу.	Баскетбольные мячи		

	у.				
34	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
35	Технические действия.	Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.	Баскетбольные мячи		
36	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
37	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Баскетбольные мячи		
38	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
39	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Баскетбольные мячи		
40	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		

41	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мячи.		
42	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
43	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мячи.		
44	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
45	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
46	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
47	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
48	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
49	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
50	Контроль игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		

51	Контроль ные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетболь ные мячи		
52	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетболь ные мячи		
53	Сведения о строении и функциях организм а человека.	Сведения о строении и функциях организма человека.	-		
54	Развитие двигатель ных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Мячи.		
55	Техника передвиж ений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетболь ные мячи		
56	Развитие двигатель ных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундоме р.		
57	Техника передвиж ений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетболь ные мячи		
58	Техника передвиж ений, ведения, бросков, передач.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.	Баскетболь ные мячи		
59	Развитие двигатель ных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундоме р.		
60	Техника передвиж ений, ведения,	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетболь ные мячи		

	бросков, передач.				
61	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундометр.		
62	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
63	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
64	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
65	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
66	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
67	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
68	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
69	Посещение соревнований.	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Баскетбольные мячи		
70	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Баскетбольные мячи		

71	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	-		
72	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
73	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
74	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
75	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением.	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
76	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
77	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
78	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
79	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		

80	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
81	Контрольная игра.	Контрольная игра. Совершенствование умений и навыков.	Баскетбольные мячи		
82	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
83	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
84	Ходьба на лыжах. Классика.	Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжи, палки.		
85	Ходьба на лыжах. Классика.	Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжи, палки.		
86	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
87	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
88	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
89	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
90	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
91	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		

92	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
93	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундометр.		
94	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
95	Скрестный выход игроков задней линии.	Скрестный выход игроков задней линии. Скрестный выход после заслона. Скрестный выход с ведением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
96	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
97	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
98	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
99	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		

100	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
101	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
102	Упражнение в совершенствовании и контролируемых остановок и поворотов	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.	Баскетбольные мячи		
103	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
104	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
105	Ловля мяча.	Ловля двумя руками «высокого» мяча Ловля двумя руками «низкого» мяча Ловля двумя руками «катящегося» мяча	Баскетбольные мячи		
106	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		

107	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
108	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		
109	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
110	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
111	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
112	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		
113	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему у игроку. Учебная игра.	Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

114	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
115	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. . Опека центрального игрока.	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
116	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	Баскетбольные мячи		
117	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
118	Футбол,	Спортивная игра в футбол.	мячи		
119	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча	Прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча	Баскетбольные мячи, скакалки.		
120	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная	Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

	игра.				
121	Футбол, способы регуляци и психического состояния .	Спортивная игра в футбол. Способы регуляции психического состояния.	Мяч.		
122	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
123	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
124	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
125	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
126	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
127	Упражнения в быстром прорыве.	Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом. «Овладей мячом в прорыве». Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

128	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
129	Упражнения в быстром прорыве.	Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом. «Овладей мячом в прорыве». Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
130	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
131	Футбол.	Спортивная игра в футбол.	Мяч.		
132	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Скакалки.		
133	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций.	Маты, скакалки, набивные мячи. Перекладина. Скамейка.		
134	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Скамейки. Баскетбольные мячи		

135	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций.	Маты, скакалки, набивные мячи. Перекладины. Скамейка.		
136	Групповые действия.	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	Баскетбольные мячи		
137	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
138	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
139	Групповые действия.	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	Баскетбольные мячи		
140	Футбол.	Спортивная игра в футбол.	Мяч.		
141	Совершенствование технических и тактических действий	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		

	через игру.				
142	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
143	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
144	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Секундометр.		

Темы календарного планирования для всех групп одинаковые. На каждом этапе обучения учитывается возраст обучающихся, физическая подготовленность и физиологические особенности организма. В каждой группе используется разная интенсивность занятий, соответствующая тому или иному возрасту, количество повторений и продолжительность для каждого упражнения.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с
10. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
11. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
12. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбол

