

Утверждаю

Директор ГБПОУ АО «АГПК»

О.П. Жигульская



ГБПОУ АО «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Астрахань 2024

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного учащегося существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в колледже, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со

школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у учащихся, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15-17 лет.

Осуществляется свободный набор в группы.

Объем и срок освоения программы

Содержание программы реализуется за 1 учебный год в объеме 160 часов.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

Теоретический раздел:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена.
- Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований. Судейство соревнований.
- Правила игры. Баскетбольная терминология.

Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.

- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

Тактические знания:

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.

Физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		10
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	4

2	История рождения и развития баскетбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	2
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
Общая физическая подготовка		64
1	Развитие силы	8
2	Развитие быстроты	16
3	Развитие выносливости	18
4	Развитие ловкости	14
5	Развитие гибкости	8
Техническая подготовка		78
1	Стойки баскетболиста	6
2	Перемещения по площадке	10
3	Ведение мяча	12
4	Передачи мяча	14
5	Броски по кольцу в прыжке	18
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	18
Тактическая подготовка		34
1	Групповые действия в нападении	10
2	Командные действия в нападении	8
3	Групповые действия в защите	8
4	Командные действия в защите	6
Тестирование, контрольные испытания		5
Медико-биологический контроль		4
Участие в соревнованиях		10
Итого		160

Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

«Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по

мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений. Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног. Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег.

Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10 м и 5x5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

«Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению учащихся техническим и тактическим приемам.

«Техническая подготовка»

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полуотскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

«Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

«Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем *физической подготовленности учащихся.*

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см.)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		12		14

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятий, тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	2
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	2
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн. Теор.	2
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн.	2
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн.	2
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн.	2
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	2
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	2
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	2
14	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте	Техн.	2

15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Техн.	2
16	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	2
17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Теор. Техн.	2
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Техн.	2
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	2
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	2
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча.	Техн.	2
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	Техн.	2
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	Техн.	2
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Техн.	2
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	2
27	ОРУ. Круговая тренировка.	Техн.	2
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	Техн.	2
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста.	Техн.	2
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста	Техн.	2
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	2
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	Такт.	2

34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	2
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	2
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	2
48	Правила техники безопасности.	Теор.	2
49	Медико-биологические исследования.	Теор.	2
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		2

51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	2
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	2
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	2
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	2
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2

69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
71	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
72	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
73	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
74	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
75	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	2
76	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
77	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
78	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	2
80	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	2
81	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2
82	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	2
83	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
84	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
85	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
86	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
87	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	2
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2

89	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
90	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
91	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2
92	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
93	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
94	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
95	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
96	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
97	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
98	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
99	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
100	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
102	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Теор.	2
103	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	2
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	2
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Такт.	2
107	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	2
108	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
109	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Интегр.	2

110	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Соревн.	2
111	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2
112	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	2
113	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	2
114	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	2
115	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	2
116	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	2
117	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Техн.	2
118	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Такт.	2
119	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Техн.	2
120	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Такт.	2
121	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	2
122	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	2
123	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Техн.	2
124	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	СФП	2
125	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Такт.	2
126	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	СФП	2

	Круговая тренировка. Броски в кольцо.		
127	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Интегр.	2
128	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	2
129	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
130	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	СФП	2
131	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Такт.	2
132	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Такт.	2
133	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
134	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Техн.	2
1135	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Интегр.	2
136	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2
137	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Соревн.	2
138	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	2
139	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	2
140	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Техн.	2
141	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СФП	2

142	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
143	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
144	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Такт.	2
145	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2
146	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	2
147	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2
148	Правила техники безопасности.	Теор.	2
149	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Теор.	2
150	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.		2
151	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
152	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
153	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	2
154	Соревнования.	Соревн.	2
155	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2
156	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2
157	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт. Интегр.	2

	Многократное выполнение технических приемов.		
158	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	2
159	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2
160	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн. Интегр.	2
161	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
162	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	2
163	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
164	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
165	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
166	Соревнования.	Соревн.	2
167	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	2
168	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	2
169	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Такт. Интегр.	2
170	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Теор. СФП	2
171	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2
172	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2

173	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	2
174	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	2
175	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Техн. ОФП	2
176	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Теор. СФП	2
177	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	2
178	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
179	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
180	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Теор. ОФП	2
181	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн. Интегр	2
182	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
183	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2
184	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Интегр.	2
185	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
186	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2

187	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
-----	--	---------	---

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.П.-стоя, ноги на ширине плеч, отягощение в опущенных руках возле бёдер.

- 1 – согнув руки в локтях, поднять отягощение на грудь;
- 2 – выпрямить руки вверх, одновременно приподнимаясь на носки;
- 3 – опустить отягощение на грудь;
- 4 – и.п.

Дыхание произвольное. Выполнять в среднем темпе.

2. Только с гантелями.

И.П. – то же.

- 1 – гантели через стороны вверх, вдох;
- 2 – и.п., вдох. В медленном темпе.

3. Только с гантелями.

И.П. –наклон вперёд, гантели вниз

- 1 – развести руки в стороны и максимально поднять над спиной;
- 2 –и.п. Дыхание произвольное.

4. И.П. – о.с.

- 1 – поднять отягощение к плечам, вдох;
- 2 – и.п., выдох

5. И.П. -- стоя или сидя, отягощение на выпрямленных руках поднято над головой.

- 1 – сгибая руки в локтях, опустить отягощение за голову;
- 2 – и.п.

6. Только с гантелями.

И.П. – наклон вперёд, правая рука с гантелью отведена назад, левая вперёд.

- 1 – 4 ритмичная смена рук.

7.И.П. – сидя, предплечья расположены на бёдрах, отягощение вне опоры.

- 1 – 4 ритмичное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.

8. Только с гантелями.

И.П. – то же, гантели держать в руках, захватив их за один из концов.

1 – 4 круговые движения в лучезапястных суставах кнаружи и внутрь.

9. И.П. – лёжа на спине, отягощение на груди.

1 – выпрямляя руки, поднять отягощение вверх, вдох

2 – и.п., выдох.

10. Только с гантелями.

И.П. – гантели к плечам, локти в стороны.

1 – поднять гантели вверх кнаружи, вдох,

2 – и.п.,

Упражнения для мышц ног.

1.И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, отягощение на груди, вдох.

1 – присесть, выдох.

2 – и.п., вдох. В среднем или медленном темпе, с опорой на всю ступню либо с отрывом пятки от пола в момент приседания.

2. То же на одной ноге с опорой о стул, стол.

3.И.П. – присед на правой ноге, прямая нога отставлена сторону; отягощение в вытянутых перед грудью руках или плечах.

1 – «перекат» с правой ноги на левую,

2 – и.п. Дыхание произвольное. В медленном темпе.

4.И.П. – стоя, отягощение к плечам.

1 – выпад правой ногой вперёд, отягощение вверх;

2 – и.п.;

3 - 4 то же левой

5. То же с поочерёдным выпадом правой и левой ногой в сторону.

6. И.П. – стоя, отягощение на плечах.

1 – максимально приподняться на носках;

2 – опуститься в и.п. советуем выполнять упражнения, стоя на ступеньке.

7. Только с гантелями.

И.П. – гантели в руках, опущены в низ.

1 – 4 ритмичные прыжки на носках с произвольным движением рук.

8. И.П. – стоя, отягощения на плечах.

1 – 8 семенящий бег на месте в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

9. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с предельно растянутым, закрепленным за спиной амортизатором в быстром темпе в течение 45 – 60 секунд.

10.И.П. – стоя с опорой руками о стенку, правая нога силой натяжения амортизатора отведена в сторону.

1 – еще больше растягивая амортизатор, завести правую ногу влево за опорную;

2 – и.п. Дыхание произвольное. В медленном темпе. После паузы отдыха повторить упражнение левой ногой.

Материальное и методическое обеспечение

1. Конструкция баскетбольного щита в сборе 2 шт.
2. Мяч баскетбольный № 5 - 5 штуки.
3. Корзина для мячей
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
6. Рулетка.
7. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Аптечка

Список литературы.

1. Арестов Ю.М. Спортивные игры. - М: Высшая школа, 2015.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-над., 2014
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. -М.: Физическая культура и спорт, 2011
4. Портнов Ю.М. основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх.-М.,2016