

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Красноярского края**

**МКУ "Управление образования Ужурского района"**

**МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им ГСС Ю.Н. Петелина»**

«Рассмотрено»  
на методическом совете

МБОУ «Ужурская СОШ № 6  
им. ГСС Ю.Н. Петелина»  
протокол № 1  
от « 26 » августа 2024 г.

«Согласовано»

 / Гнедчик А.В.

Заместитель директора по УВР  
« 28 » августа 2024 г.



«Утверждаю»

 / Карелина Т.Б.

Директор МБОУ «Ужурская СОШ  
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»  
Приказ № 01-15-57 от  
« 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Возраст учащихся: **8–17 лет**

Срок реализации: **3 года**

**Автор-составитель:**

**Сулеков Николай Геннадьевич,**

**педагог дополнительного образования**

**Ужур, 2024**

## Пояснительная записка

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

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

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

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

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

### Задачи:

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

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

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

- Расширение спортивного кругозора детей.

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

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

Возраст обучающихся: 8–17 лет.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 3 года.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч. На группу Количество часов в год 152 ч.

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

### Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

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

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Способы определения результативности образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Форма аттестаци
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1	Общие основы баскетбол. ПП и ТБ Правила игры	8		<b>8</b>	7		<b>7</b>	6		<b>6</b>	Тест по Т
2	Общезначи- тельная подготовка	6	22	<b>28</b>	4	24	<b>28</b>	2	20	<b>22</b>	Контроль- тесты
3	Специальная подготовка	6	22	<b>28</b>	4	24	<b>28</b>	2	22	<b>24</b>	
4	Техническая подготовка	4	18	<b>22</b>	2	20	<b>22</b>	2	22	<b>24</b>	
5	Тактическая подготовка	4	18	<b>22</b>	2	20	<b>22</b>	3	22	<b>25</b>	Контроль- тесты
6	Игровая подготовка	2	34	<b>36</b>	2	33	<b>35</b>	3	33	<b>36</b>	Результат игр
7	Общая физическая подготовка		8	<b>8</b>		10	<b>10</b>		15	<b>15</b>	Контроль- тесты
8	Общее количество часов в год	30	122	<b>152</b>	21	131	<b>152</b>	18	134	<b>152</b>	

## Содержание программы 1-го года обучения

### **1. Общие основы баскетбола** – 8 часов.

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

### **2. Общая физическая подготовка** – 28 часов.

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

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

### **3. Специальная физическая подготовка** – 28 часов.

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

### **4. Техническая подготовка** – 22 часов.

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

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

### **5. Тактическая подготовка** – 22 часов.

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

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

### **6. Игровая подготовка** – 36 часов.

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

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

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

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

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

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

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

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

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Общие основы баскетбола – 7 часов.**

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

#### **2. Общая физическая подготовка – 28 часов.**

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

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

#### **3. Специальная физическая подготовка – 28 часов.**

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

#### **4. Техническая подготовка – 22 часа.**

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

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

#### **5. Тактическая подготовка** – 22 часа.

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

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

#### **6. Игровая подготовка** – 35 часов.

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

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

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

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

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

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

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

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

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Общие основы баскетбола** – 6 часов.

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

#### **2. Общая физическая подготовка** – 22 часа.

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

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

### **3. Специальная физическая подготовка** – 24 часа.

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

### **4. Техническая подготовка** – 24 часа.

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

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

### **5. Тактическая подготовка** – 25 часов.

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

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

### **6. Игровая подготовка** – 36 часов.

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

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

### **7. Общая физическая подготовка** – 15 часов.

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

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

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

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

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

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

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 8 часов</b>				
1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	2 ч	05.09	
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.	2 ч	07.09	
3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2 ч	12.09	
4	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	2 ч	14.09	
<b>2. Общая физическая подготовка – 28 часов</b>				
5	Строевые упражнения.	2 ч	19.09	
6	Упражнения для рук плечевого пояса.	2 ч	21.09	
7	Упражнения для ног.	2 ч	26.09	
8	Упражнения для шеи и туловища.	2 ч	28.09	
9	Упражнения для всех групп мышц.	2 ч	03.10	
10	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	2 ч	05.10	
11	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	2 ч	10.10	
12	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	2 ч	12.10	
13	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».	2 ч	17.10	
14	Упражнения для развития быстроты.	2 ч	19.10	
15	Упражнения для развития ловкости.	2 ч	24.10	
16	Упражнения для развития гибкости	3 ч	26.10 26.10 31.10	
17	Упражнения для развития прыгучести.	3 ч	31.10 02.11	

			02.11	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 28 часов.</b>				
18	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	2 ч	07.11	
19	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	2 ч	09.11	
20	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	2 ч	14.11	
21	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	2 ч	16.11	
22	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	2 ч	21.11	
23	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	2 ч	23.11	
24	Упражнения для развития чувства мяча.	2 ч	28.11	
25	Жонглирование одним, двумя мячами.	2 ч	30.11	
26	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении.	2 ч	05.12	
27	Метание различных мячей в цель.	2 ч	07.12	
28	Жонглирование одним, двумя мячами.	2 ч	12.12	
29	Эстафеты с разными мячами.	3 ч	14.12 14.12 19.12	
30	Эстафеты с разными мячами.	3 ч	19.12 21.12 21.12	
<b>4. Техническая подготовка – 22 часа</b>				
31	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	2 ч	26.12	
32	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	2 ч	28.12	
33	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	2 ч	09.01	
34	Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении.	2 ч	11.01	
35	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,.	2 ч	16.01	
36	Ведение мяча на месте, в движении.	2 ч	18.01	

37	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа.	2 ч	23.01	
38	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа.	2 ч	25.01	
39	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа.	2 ч	30.01	
40	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	1 ч	01.02	
41	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	1 ч	01.02	
42	Броски двумя руками от груди с двух шагов.	1ч	06.02	
43	Броски двумя руками от груди с двух шагов	1 ч	06.02	
<b>5. Тактическая подготовка – 22 часа</b>				
44	Выход для получения мяча на свободное место.	3 ч	08.02 08.02 13.02	
45	Обманный выход для отвлечения защитника.	3 ч	13.02 15.02 15.02	
46	Розыгрыш мяча короткими передачами.	3 ч	20.02 20.02 22.02	
47	Атака кольца. «Передай мяч и выходи».	3 ч	22.02 27.02 27.02	
48	Наведение своего защитника на партнера.	3 ч	29.02 29.02 05.03	
49	Противодействие получению мяча.	3 ч	05.03 07.03 07.03	
50	Противодействие выходу на свободное место.	2 ч	12.03	
51	Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча.	2 ч	14.03	
<b>6. Игровая подготовка – 36 часов</b>				
52	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	4 ч	19.03 21.03	
53	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	4 ч	26.03 28.03	
54	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.	4 ч	02.04 04.04	
55	Обучение основным приемам техники игры и тактическим	4 ч	09.04 11.04	

	действиям в упрощенной игровой обстановке.			
56	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	5 ч	16.04 18.04 23.04	
57	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	5 ч	23.04 25.04 02.05	
58	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	5 ч	07.05 14.05 16.05	
59	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	5 ч	16.05 21.05 23.05	
<b>7. Общая физическая подготовка. – 8 часов</b>				
60	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	28.05	
61	Упражнения для ног	1ч	28.05	
62	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	30.05	
63	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	30.05	
64	Упражнения для развития быстроты	1 ч	04.06	
65	Упражнения для развития ловкости	1 ч	04.06	
66	Упражнения для развития гибкости	1 ч	06.06	
67	Общеразвивающие упражнения	1 ч	06.06	

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

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 7 часов</b>				
1	Физическая культура и спорт в России. Достижения наших команд на мировой арене.	3 ч	05.09 07.09	
2	Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Правила пожарной безопасности.	2 ч	07.09 12.09	
3	Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2 ч	12.09 14.09	
<b>2. Общая физическая подготовка – 28 часов.</b>				
4	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2 ч	14.09 19.09	

5	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2 ч	19.09 21.09	
6	Эстафеты без предметов и с мячами.	2 ч	21.09 26.09	
7	Упражнения для развития силы.	2 ч	26.09 28.09	
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2 ч	28.09 03.10	
9	Упражнения для развития гибкости.	2 ч	03.10 05.10	
10	Упражнения для развития ловкости.	4 ч	05.10 10.10 12.10	
11	Упражнения для развития ловкости.	4 ч	12.10 17.10 19.10	
12	Комбинированные упражнения по круговой системе.	4 ч	19.10 24.10 26.10	
13	Комбинированные упражнения по круговой системе.	4 ч	26.10 31.10 02.11	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 28 часов</b>				
14	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2 ч	02.11 07.11	
15	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.	2 ч	07.11 09.11	
16	Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести.	2 ч	09.11 14.11	
17	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2 ч	14.11 16.11	
18	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.	2 ч	16.11 21.11	
19	Упражнения для развития игровой ловкости.	2 ч	21.11 23.11	
20	Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	4 ч	23.11 28.11 30.11	
21	Чередование передач и ведения на месте и в движении.	4 ч	30.11 05.12 07.12	
22	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	4 ч	07.12 12.12 14.12	
23	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	4 ч	14.12 19.12 21.12	
<b>4. Техническая подготовка – 22 часа.</b>				

24	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления скорости.	3 ч	21.12 26.12	
25	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.	2 ч	28.12	
26	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2 ч	09.01	
27	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	2 ч	11.01	
28	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2 ч	16.01	
29	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	2 ч	18.01	
30	Обводка соперника с изменением направления.	2 ч	23.01	
31	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	4 ч	25.01 30.01	
32	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	2 ч	01.02	
33	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	1 ч	06.02	
<b>5. Тактическая подготовка – 22 часа</b>				
34	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1 ч	06.02	
35	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	2 ч	08.02	
36	Наведение на партнера своего защитника.	2 ч	13.02	
37	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.	2 ч	15.02	
38	Система быстрого прорыва.	2 ч	20.02	
39	Система нападения без центрального игрока.	2 ч	22.02	
40	Противодействие розыгрышу мяча.	2 ч	27.02	
41	Противодействие атаке.	2 ч	29.02	
42	Подстраховка партнера.	1 ч	05.03	
43	Переключение на другого нападающего.	1 ч	05.03	
44	Переключение на другого нападающего.	1 ч	07.03	
45	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	07.03	

46	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч	12.03	
47	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	12.03	
48	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч	14.03	
<b>6. Игровая подготовка – 35 часов</b>				
49	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	3 ч	14.03 19.03	
50	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	4 ч	21.03 26.03	
51	Наведение на партнера своего защитника.	4 ч	28.03 02.04	
52	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка».	4 ч	04.04 09.04	
53	Скрестный выход. Система быстрого прорыва.	4 ч	11.04 16.04	
54	Система нападения без центрального игрока.	4ч	18.04 23.04	
55	Противодействие розыгрышу мяча.	4 ч	25.04 02.05	
56	Противодействие атаке.	4 ч	07.05 14.05	
57	Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего.	2 ч	16.05	
58	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	2 ч	21.05	
<b>7. Общая физическая подготовка – 10 часов</b>				
59	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч	23.05	
60	Упражнения для ног	1 ч	23.05	
61	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч	28.05	
62	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч	28.05	
63	Упражнения для развития быстроты	1 ч.	30.05	
64	Упражнения для развития ловкости	1 ч.	30.05	
65	Упражнения для развития гибкости	1ч.	04.06	
66	Общеразвивающие упражнения	1 ч.	04.06	
67	Общеразвивающие упражнения	1 ч	06.06	
68	Общеразвивающие упражнения	1 ч	06.06	

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

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
<b>1. Общие основы баскетбола – 6 часов</b>				

1	Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.	3 ч		
2	Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Правила пожарной безопасности.	3 ч		
<b>2. Общая физическая подготовка – 22 часа.</b>				
3	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2 ч		
4	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2 ч		
5	Эстафеты без предметов и с мячами.	2 ч		
6	Упражнения для развития силы.	2 ч		
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2 ч		
8	Упражнения для развития гибкости.	4 ч		
9	Упражнения для развития ловкости.	4 ч		
10	Комбинированные упражнения по круговой системе.	4 ч		
<b>3. Специальная физическая подготовка – 24 часа</b>				
11	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2 ч		
12	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.	2 ч		
13	Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести.	2 ч		
14	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2 ч		
15	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.	2 ч		
16	Упражнения для развития игровой ловкости.	2 ч		
17	Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	2 ч		
18	Чередование передач и ведения на месте и в движении.	2 ч		
19	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	4 ч		
20	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	4 ч		
<b>4. Техническая подготовка – 24 часа</b>				
21	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	2 ч		

22	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.	2 ч		
23	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2 ч		
24	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	2 ч		
25	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2 ч		
26	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	2 ч		
27	Обводка соперника с изменением направления.	2 ч		
28	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	2 ч		
29	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	4 ч		
30	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	4 ч		
<b>5. Тактическая подготовка – 25 часов</b>				
31	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	2 ч		
32	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	2 ч		
33	Наведение на партнера своего защитника.	2 ч		
34	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.	2 ч		
35	Система быстрого прорыва.	2 ч		
36	Система нападения без центрального игрока.	2 ч		
37	Противодействие атаке.	2 ч		
38	Противодействие розыгрышу мяча.	2 ч		
39	Подстраховка партнера.	2 ч		
40	Переключение на другого нападающего.	2 ч		
41	Переключение на другого нападающего.	1 ч		
42	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч		

43	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	1 ч		
44	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч		
45	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	1 ч		
<b>6. Игровая подготовка – 36 часов</b>				
46	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	4 ч		
47	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	4 ч		
48	Наведение на партнера своего защитника.	4 ч		
49	Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка».	4 ч		
50	Скрестный выход. Система быстрого прорыва.	4 ч		
51	Система нападения без центрального игрока.	2 ч		
52	Противодействие розыгрышу мяча.	2 ч		
53	Противодействие атаке.	2 ч		
54	Противодействие атаке.	2 ч		
55	Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего.	2 ч		
56	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	2 ч		
57	Проскальзывание. Групповой отбор мяча	2 ч		
58	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.	2 ч		
<b>7. Общая физическая подготовка – 15 часов</b>				
59	Упражнения для рук плечевого пояса.	1 ч		
60	Упражнения для ног	1 ч		
61	Упражнения для шеи и туловища.	1 ч		
62	Упражнения для всех групп мышц.	1 ч		
63	Упражнения для развития быстроты	1 ч		
64	Упражнения для развития ловкости	1 ч		
65	Упражнения для развития гибкости	1ч		
66	Общеразвивающие упражнения	2 ч		
67	Общеразвивающие упражнения	3 ч		
68	Общеразвивающие упражнения	3 ч		

## **Методическое обеспечение**

### *Дидактические материалы:*

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

### *2. Методические рекомендации:*

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

## **Материально-техническое обеспечение.**

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

### **Список литературы для педагогов:**

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

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

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