

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		8	7		7	6		6	Тест по Т
2	Общезначи- тельная подготовка	6	22	28	4	24	28	2	20	22	Контроль тесты
3	Специальная подготовка	6	22	28	4	24	28	2	22	24	
4	Техническая подготовка	4	18	22	2	20	22	2	22	24	
5	Тактическая подготовка	4	18	22	2	20	22	3	22	25	Контроль тесты
6	Игровая подготовка	2	34	36	2	33	35	3	33	36	Результат игр
7	Общая физическая подготовка		8	8		10	10		15	15	Контроль тесты
8	Общее количество часов в год	30	122	152	21	131	152	18	134	152	

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 (3ч.). 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 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 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 жестикуляция 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
1. Общие основы баскетбола – 8 часов				
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	
2. Общая физическая подготовка – 28 часов				
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	
3. Специальная физическая подготовка – 28 часов.				
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	
4. Техническая подготовка – 22 часа				
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	
5. Тактическая подготовка – 22 часа				
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	
6. Игровая подготовка – 36 часов				
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	
7. Общая физическая подготовка. – 8 часов				
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
1. Общие основы баскетбола – 7 часов				
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	
2. Общая физическая подготовка – 28 часов.				
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	
3. Специальная физическая подготовка – 28 часов				
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	
4. Техническая подготовка – 22 часа.				

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	
5. Тактическая подготовка – 22 часа				
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	
6. Игровая подготовка – 35 часов				
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	
7. Общая физическая подготовка – 10 часов				
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
1. Общие основы баскетбола – 6 часов				

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		
2. Общая физическая подготовка – 22 часа.				
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		
3. Специальная физическая подготовка – 24 часа				
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		
4. Техническая подготовка – 24 часа				
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		
5. Тактическая подготовка – 25 часов				
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		
6. Игровая подготовка – 36 часов				
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		
7. Общая физическая подготовка – 15 часов				
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 картотекой 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, Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.