

Управление образования Администрации города Великие Луки

Муниципальное автономное учреждение  
«Инженерно – экономический лицей»

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор лицея  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Ярышкина

Приказ № 55 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения: 1 год.

Уровень освоения программы: базовый.

Возраст детей: 13-15 лет

Разработчик:  
Красовский А.С.  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

г.Великие Луки, 2023

## Содержание

	Стр.
1. Информационная карта программы	3
2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Планируемые результаты	9
3. Комплекс организационно-педагогических условий	10
3.1. Календарный учебный график	10
3.2. Условия реализации программы	10
3.3. Формы контроля (аттестации)	10
3.4. Оценочные материалы	11
3.5. Методическое обеспечение	12
4. Рабочая программа воспитания	14
4.1. Цель и задачи воспитательной работы	14
4.2. Формы и содержание деятельности воспитательной работы	14
4.3. Планируемые результаты	15
4.4. Календарный план воспитательной работы	15
5. Рабочая программа курса	17
6.1. Список литературы для педагогов	21
6.2. Список литературы для детей и родителей	22

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение «Инженерно – экономический Лицей»
<b>Наименование образовательной программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол»
<b>Сведения о разработчике программы</b>	
<b>Ф. И. О., должность</b>	Красовский Александр Сергеевич, учитель физической культуры, первой квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>- Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</li> <li>- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством) образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242.</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678.</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Тип программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень</b>	Базовый
<b>Возраст детей</b>	13-15 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>Цель программы</b>	Способствовать формированию и совершенствования у обучающихся умений и навыков игры баскетбол.
<b>Форма обучения</b>	Очная

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 1-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

*Адресат программы.*

Программа рассчитана на детей в возрасте 13 – 15 лет, проявляющих интерес здоровому образу жизни. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

## 2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### 1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 13-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	10	10	0	Наблюдение
2.	ОФП	20	0	20	Выполнение практических заданий
3.	СФП	20	0	20	Выполнение практических заданий
4.	Техническая подготовка	30	0	30	Выполнение практических заданий
5.	Тактическая подготовка	30	0	30	Выполнение практических заданий
6.	Интегральная подготовка	30	0	30	Выполнение практических заданий

7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Нормативы
8.					
	Итого	144	10	134	

- **Общие основы баскетбола** – 10 часов
  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - 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.
- **Общая физическая подготовка** – 20 часов
  - 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.
- **Специальная физическая подготовка** – 20 часов
  - 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.
- **Техническая подготовка** – 20 часов
  - 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.
- **Тактическая подготовка** – 20 часов

#### Нападение

- 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.

#### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.
- **Игровая подготовка** – 30 часов
- 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. Контрольные и календарные игры** – 24 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## **2.4. ОЖИДАЕМЫЕ 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

- Владеть 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

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

#### **3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Год обучения	1-й
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	144
Комплектование группы	01 - 04. 09. 2023 г.
Дата начала учебного периода	04.09.2023 г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2023 г.
Продолжительность каникул	0
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

#### **3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для реализации образовательной программы необходимо:

***Кадровое обеспечение:***

- педагогические работники.

***Информационное обеспечение:***

- видео, фото, интернет – источники, электронные образовательные и сетевые ресурсы.

***Материально-техническое обеспечение***

- спортивный зал;
- спортивное оборудование (баскетбольные щиты или стойки, кольцо, сетка);
- спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, насос, секундомер, свисток, конусы, разлетайки);
- спортивная форма (шорты, футболка, спортивная обувь);

#### **3.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И 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.

***Формы и способы фиксации результатов:***

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

***Способы проверки образовательной программы:***

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.



### **3.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

По окончании курса во всех учебных группах проводятся зачёты в виде сдачи нормативов, заданий на теорию и практику. Их целью становится не столько определение уровня освоения двигательных умений, сколько повторение и закрепление материала. Практические нормативы, которые должна сдать учебная группа, характеризуют эффективность программы. Нормативы сдаются в начале и в конце курса.

№	Тесты	Возраст	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	13	10	11	10,5	11,5	11	12
		14	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		15	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		16	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	13	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		14	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		15	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		16	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	13	5	5	4	4	3	3
		14	5	5	4	4	3	3
		15	6	6	5	5	4	4
		16	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	3	3
		15	7	7	6	6	4	3
		16	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	13	19	18	18	17	17	16
		14	20	19	19	18	18	17
		15	21	20	19	18	18	17
		16	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	13	5	5	4	4	3	3
		14	5	5	4	4	3	3
		15	6	6	5	5	4	4

		16	6	6	5	5	4	4
--	--	----	---	---	---	---	---	---

### **3.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### *1. 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.

#### *• 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.

#### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности. Планирование воспитательной работы в школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

### **4.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель** воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательные задачи.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ Воспитание патриотизма;

#### **4.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основное содержание работы по реализации поставленных задач:

- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

#### **4.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **4.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

№	Направление работы	Мероприятие	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

			проведения
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Согласно календарю

## 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Травматизма в спорте, причины и их профилактика.	2	2	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Сентябрь	2 неделя	Ведение мяча, обводка стоек.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца,

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
		Передача мяча двумя раками от груди.			мячи, свисток, конусы.
Сентябрь	3 неделя	Броски одной рукой. Передачи мяча отскоком от пола.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Сентябрь	4 неделя	Броски в кольцо. Штрафные броски. Ведение против активного защитника.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Октябрь	1 неделя	История игры баскетбол. Броски со средней дистанции.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Октябрь	2 неделя	Броски с дальней дистанции.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Октябрь	3 неделя	Броски с сопротивлением.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Октябрь	4 неделя	Учебные игры.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Ноябрь	1 неделя	Правила игры баскетбол. Групповая тактика в нападении.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Ноябрь	2 неделя	Групповая тактика в защите.	0	4	
Ноябрь	3 неделя	Командная тактика в нападении.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Ноябрь	4 неделя	Командная тактика в защите.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Декабрь	1 неделя	Гигиена человека. Индивидуальная тактика.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Декабрь	2 неделя	Позиционная защита.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Декабрь	3 неделя	Зонная защита.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Декабрь	4 неделя	Защита прессинг.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Январь	1 неделя	Профилактика травматизма. Индивидуальная тактика.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Январь	2 неделя	Позиционная атака.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Январь	3 неделя	Быстрый отрыв.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Январь	4 неделя	Техника блокирования и вырывания.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Февраль	1 неделя	Ведение мяча с активной защитой.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Февраль	2 неделя	Передачи мяча в позиционной атаке.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Февраль	3 неделя	Броски со средней дистанции.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Февраль	4 неделя	Броски с дальней дистанции.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Март	1 неделя	Штрафные броски.	1	3	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Март	2 неделя	Учебные игры.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Март	3 неделя	Тренировочные игры.	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Апрель	1 - 2 неделя	Контрольные игры.	1	7	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Апрель	3 - 4 неделя	Контрольные игры.	0	8	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Май	1 - 2 неделя	Тактика нападения и защиты.	1	7	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
Май	3 неделя	Контрольные игры	0	4	Баскетбольные щиты и кольца,

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
					мячи, свисток, конусы.
Май	4 неделя	Контрольные испытания	0	4	Баскетбольные щиты и кольца, мячи, свисток, конусы.
		<b>Всего: 144 часа</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### 6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

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

### 6.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002 г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006 г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999 г.



