

Министерство образования и науки республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г.Малгобек»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.Малгобек
Протокол № 1 от «28» 08 2025г.

Утверждено
Директор
ГБОУ СОШ №3 г.Малгобек
Алибакова А.С.
Приказ 1 от
«28» 08 2025г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Срок реализации программы: 1 год, 108 ч.
Возрастная категория: 13-17 лет.
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Тип программы: модульная

Автор-составитель педагог дополнительного образования Дзейтов Б.М.

г.Малгобек, 2025 г.

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
3. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 553 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
9. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04.
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

Пояснительная записка.

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по Федеральному национальному проекту **«Успех каждого ребенка»**, она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа **«Баскетбол»** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. 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).

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.

Цели и задачи программы:

Цель:

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

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Формы, методы и режим занятий

Программа курса баскетбол реализуется на базе ГБОУ «СОШ №3 г.Малгобек» по Федеральному национальному проекту «Успех каждого ребенка». Программа баскетбол рассчитана на 108 часа. Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 1.5 часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недели занятий непосредственно в условиях школы. Наполняемость групп – 15-20 человек.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

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

Программа предназначена для детей 7-11 классов.

Планируемые результаты обучения

Ожидаемые результаты:

Способы проверки образовательной программы:

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

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

Новизна 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами, соответствующие требованиям ФГОС основного общего образования:

Личностные результаты

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Оценка данных личностных результатов осуществляется неперсонифицированно один раз в год в конце изучения курса в ходе проведения психолого-педагогических исследований и наблюдения за поведением учащихся при подготовке и проведении итогового проекта.

Метапредметные результаты

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально, в группе и команде: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Оценивание метапредметных результатов проводится в форме подготовки и проведения итогового проекта – организация и проведение соревнований по спортивным играм в конце изучения каждого вида программы.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Темы:

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 1 шт.
3. Игровое табло – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся будут:

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

Владеть качествами личности

- стремление к здоровому образу жизни
- общая и специальная выносливость обучающихся
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки реализации образовательной программы:

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

Учебный план

№	Раздел и тема.	Всего	Количество часов		Формы
п/п	часов	Теория	Практика	контроля	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	1	1	Предварительный
2	Теоретическая подготовка.	6	4	0	Оперативный
3	Общая физическая подготовка.	16	1	15	Текущий
4	Специальная физическая подготовка.	19	1	18	Текущий
5	Техническая подготовка.	25	1	24	Текущий
6	Тактическая подготовка.	30	1	29	Текущий
7	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.	8	0	7	Текущий
8	Итоговое занятие	2	1	1	Констатирующий
Итого:		108	10	98	

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	1	1		
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	1	1		
3.	Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1		1	

	Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.					
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	1		1	
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	1		1	
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	1	1		
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча ,одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	1		1	
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	1		1	
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину с штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	1		1	
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор.ОФП Техн.	1	1		
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1		1	
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	1		1	
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	1		1	
14.	Взаимодействие двух	Такт. Интегр.	1		1	

	игроков - «заслон в движении». Учебная игра.					
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1		1	
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	1		1	
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	1		1	
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	1		1	
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1		1	
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1		1	
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	1		1	
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1		1	
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1		1	
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	1		1	
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1		1	
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1		1	

27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	1		1	
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1		1	
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	1		1	
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1		1	
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1		1	
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1		1	
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	1		1	
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	1		1	
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	1		1	
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1		1	
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	1		1	
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	1		1	
39.	Тактика защиты и нападения.	Такт. Интегр.	1		1	

	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.					
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1		1	
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1		1	
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1		1	
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1		1	
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн.Такт.СФП.	1		1	
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		1	
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1		1	
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	1		1	
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	1		1	
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт.Интегр.	1		1	
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр.ОФП.	1		1	
51.	Воспитание нравственных и	Теор. СФП	1		1	

	волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.				
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1		1	
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1		1	
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1		1	
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1		1	
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1		1	
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт.СФП.	1		1	
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.СФП.	1		1	
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1		1	
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1		1	
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1		1	
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФП.	1		1	
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1		1	

64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1		1	
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1		1	
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	1		1	
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1		1	
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн.ОФП.	1		1	
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1		1	
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	1		1	
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП.Такт.	1		1	
72.	Правила баскетбола-судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1		1	
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	1		1	
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча,	Интегр. Техн.	1		1	

	снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.					
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1		1	
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	1		1	
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП.Интегр.	1		1	
78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	1		1	
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1		1	
80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1		1	
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1	1		
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.ОФП.	1		1	
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	1		1	
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	1		1	
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	1		1	
86.	Совершенствование передач	Техн.Интегр.	1		1	

	мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.					
87.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1		1	
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	1		1	
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1		1	
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	1		1	
91.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт.Интегр.	1		1	
92.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		1	
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1		1	
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	1		1	
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн.Такт.	1		1	
96.	Сочетание приемов: ведение , передача, бросок.	Техн. Такт.	1		1	

	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.					
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	1		1	
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		1	
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2		2	
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	2		2	
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	5		5	
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	1	1		
Итого:			108 часа			

Список литературы:

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

Образовательные ресурсы интернет.

- <http://www.russiabasket.ru> – Российская федерация баскетбола