

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тарасинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом директора  
МБОУ «Тарасинская СОШ»  
№ 88/2 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена на основе: – «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016г.

Возраст детей от 8 до 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
------------------------

Даниленко Виктор Анатольевич
------------------------------

первая квалификационная категория
-----------------------------------

с. Тараса  
2024 год

## Пояснительная записка

Программа по баскетболу составлена для углубленного изучения данного раздела. Программа **направлена** на оздоровление учащихся в режиме учебного дня, посредством занятий в спортивной секции баскетбола.

**Новизна** заключается во введении в программу психологической подготовки для определения амплуа каждого занимающегося.

**Актуальность.** Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборства в игре вызывают проявление всех жизненно важных для человека: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Баскетбол – одна из любимых игр у учащихся. Поэтому, открытие секции по баскетболу на базе школы актуально.

**Цель** занятий: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям спортом.

**Задачи** работы секции:

1. 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;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

**Отличительные особенности программы** – психологическое тестирование занимающихся (для определения микроклимата в команде, для устранения агрессивного поведения, свойственного данному подростковому возрасту), проведение аутотренингов (для снятия стрессовых состояний до и после соревнований).

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы девочки и мальчики 8-15 лет.

Программа рассчитана на 3 года. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут (1год), 40 мин. (2,3 год). Объем программы 204 часа:

- первый год обучения –68 часов
- второй год обучения – 68 часов
- третий год обучения – 68 часов.

Наполняемость групп – 15-20 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

#### **Формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

#### **Виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Оценка результатов:** тестирование и соревнования.

**Форма подведения итогов:** для проверки умений и навыков во втором триместре проводится первенство школы, в третьем – первенство города (в зачет спартакиады), товарищеские встречи с командами других школ (в течение года). Ожидаемые результаты: в 2023 – 2026 г. быть в числе призеров первенства города по баскетболу.

После изучения данной программы, обучающиеся должны

#### **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

- **Уметь:**
  - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Методическое обеспечение**

**Форма занятий:** тренировка, беседа, ИКТ.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:** наглядные, практические, создание проблемных ситуаций.

**Оборудование:** Мячи баскетбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

Этапы подготовки:

1. Начальное обучение 2023-2024 учебный год (освоение элементарных знаний и навыков, развивающих необходимые двигательные качества).

2. Совершенствование 2024-2026 учебный год (обеспечение последовательного роста спортивного мастерства и достижение максимальных спортивных результатов).

Виды подготовки: теоретическая, физическая, психологическая и морально-волевая, организационно – методическая и судейская.

### **Учебно-тематический план**

(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		4 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		0,5 ч.	
5.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	

6.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		0,5 ч.	
<b>Практические занятия</b>		<b>101 ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>		<b>28 ч.</b>		
1.	Упражнения для развития силы;			6 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			6 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			5 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			5ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			6 ч.
<b>Техническая подготовка</b>		<b>43 ч.</b>		
1.	Перемещения баскетболиста;			4 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			6 ч.
	- передача мяча;			6 ч.
	- броски в корзину;			8 ч.
	- ведение мяча;			6 ч.
	- финты;			4 ч.
	- техника овладения мячом.			9 ч.
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>27 ч.</b>		
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			5 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			5 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ (68 часов)

(1 год обучения)

### Основы знаний о физической деятельности (4 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

### Способы физической деятельности (101 час)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

## **ОФП (28 часов)**

**Развитие силовых способностей:** комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### **Технико-тактическая подготовка (70 часов)**

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

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.
  - **Психологическая подготовка (3 часа)** предусматривает проведение тестов и аутотренингов

### **Учебно-тематический план**

- (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2ч.</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях;		0,5 ч.	
2.	Правила игры в баскетбол.		0,5 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		0,5 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		0,5 ч.	
<b>Практические занятия</b>		<b>82ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>				<b>22 ч.</b>
1.	Упражнения для развития силы;			4 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			4 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			5 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			4 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			5 ч.
<b>Техническая подготовка</b>				<b>30 ч.</b>
1.	Перемещения баскетболиста;			2 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			4 ч.
	- передача мяча;			5 ч.
	- броски в корзину;			5 ч.
	- ведение мяча;			4 ч.
	- финты;			5 ч.
	- техника овладения мячом.			5 ч
<b>Тактическая подготовка</b>				<b>30 ч.</b>
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			5 ч.

• 2.	• Игра в защите:	•	•	•
•	• - индивидуальные действия;	•	•	• 5 ч.
•	• - групповые действия;	•	•	• 5 ч.
•	• - командные действия.	•	•	• 5 ч.

## • СОДЕРЖАНИЕ (68часов)

### • (2 год обучения)

• В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

#### • **Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)**

• Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

#### • **Способы физкультурной деятельности (82 часа)**

• В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

#### • **ОФП (5 часа)**

• **Развитие силовых способностей:** бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

• **Развитие скоростных способностей:** бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

• **Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

• **Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### • **Технико-тактическая подготовка (53 часов)**

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

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.
  - **Психологическая подготовка (3 часа):** тесты и аутотренинги.

• **Учебно-тематический план**

- (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2 ч.</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1	
2.	Правила игры в баскетбол.		1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>70 ч.</b>		
	<b>Физическая подготовка</b>			<b>10 ч.</b>
а)	Упражнения для развития силы;			2ч
б)	Упражнения для развития быстроты;			2ч
в)	Упражнения для			2ч

	развития прыгучести;			
• г)	• Упражнения на развитие координации;	•	•	• 2ч
• д)	• Упражнения для развития выносливости;	•	•	• 2ч
•	<b>Техника игры в баскетбол</b>			• 25 ч.
• а)	• Перемещения баскетболиста;	•	•	• 3 ч
• б)	• Техника владения мячом:	•	•	•
•	• - ловля мяча;	•	•	• 3 ч.
•	• - передача мяча;	•	•	• 3 ч.
•	• - броски в корзину;	•	•	• 5 ч.
•	• - ведение мяча;	•	•	• 4 ч.
•	• - финты;	•	•	• 3 ч.
•	• - техника овладения мячом.	•	•	• 4 ч
•	<b>Тактика игры в баскетбол</b>	•		• 31 ч.
• а)	• Игра в нападении:	•	•	•
•	• - индивидуальные действия;	•	•	• 5 ч.
•	• - групповые действия;	•	•	• 4 ч.
•	• - командные действия.	•	•	• 5 ч.
• б)	• Игра в защите:	•	•	•
•	• - индивидуальные действия;	•	•	• 5 ч.
•	• - групповые действия;	•	•	• 5 ч.
•	• - командные действия.	•	•	• 7 ч.

•

**СОДЕРЖАНИЕ (68 ч)**

• (3 год обучения)

• **Основы знаний о физической культуре (2 ч)**

• Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

- Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

- Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

- **Способы физкультурной деятельности (66ч)**

- В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

- **ОФП (10 ч)**

- **Развитие силовых способностей:** подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

- **Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувьрки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

- **Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

- **Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

- **Технико-тактическая подготовка (56 ч)**

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

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
  - **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
  - **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.
- Психологическая подготовка (4 часа):** тесты и аутотренинги.

### Контроль двигательной подготовленности по годам обучения: 1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

### 2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

### 3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

### Оценка уровня технико-тактической подготовленности

Уровень	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
Высокий	34,8	9,3	20	19
Хороший	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
Средний	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
Низкий	37,7	10,4	15	12

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск 1996год. Журнал « Физическая культура в школе» № 1, 2, 3, 4,. 2004 год.
2. Ю.Д.Железняк, Ю.Н. Портнова. Спортивные игры ( техника и тактика игры) Москва 2001 год.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Портнова Ю. Теория и методика баскетбола. Москва, 2004г.
6. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.

#### Тематическое планирование. 1 год обучения.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Правила техники безопасности ОФП.	
	2	<b>Техника нападения:</b> передвижения по площадке.	

		Эстафеты с элементами баскетбола	
	3	Рывок	
	4	Остановка большим шагом	
	5	Остановка прыжком	
	6	Повороты вперед, назад	
	7	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей;	
	8	Передачи мяча двумя руками от груди: на месте	
	9	после ловли в движении	
	10	Передачи двумя руками сверху на месте	
	11	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	
	12	Передачи мяча одной рукой снизу	
	13	Ведение мяча по прямой	
	14	Ведение мяча с изменением направления	
	15	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
	16	Бросок мяча в корзину после остановки	
	17	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяча	
	18	выбивание мяча	
	19	перехват мяча	
	20	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	
	21	Расположение игроков при штрафном броске	
	22	Учебная игра по упрощённым правилам	
	23	Учебная игра по упрощённым правилам	
	24	Учебная игра по упрощённым правилам	
	25	Учебная игра по упрощённым правилам	
	26	Учебная игра	
	27	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	
	28	Остановка прыжком	
	29	Повороты вперед, назад	
	30	Вышагивание	
	31	Ловля мяча над головой	
	32	Передачи мяча на месте и в движении	
	33	Передачи мяча одной рукой снизу	
	34	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	
	35	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
	36	Бросок мяча в корзину после остановки	
	37	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	
	38	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	
	39	Противодействие ведению	
	40	Противодействие броску в корзину с места	
	41	<b>Тактика нападения:</b> рывок - остановка	

	42	Поворот - рывок	
	43	Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	
	44	Поворот – передача	
	45	Ведение - передача	
	46	<b>Тактика защиты:</b> выбор места и способы единоборства	
	47	Действия одного защитника против двух нападающих	
	48	Личная защита	
	49	Учебная игра по упрощённым правилам	
	50	<b>Техника нападения:</b> остановка прыжком	
	51	Передачи мяча одной рукой снизу	
	52	Передачи мяча на месте и в движении	
	53	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	
	54	Штрафной бросок	
	55	Бросок мяча в корзину после остановки	
	56	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	
	57	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	
	58	Противодействие ведению	
	59	Противодействие броску в корзину с места	
	60	Борьба за мяч, отскочивший от щита	
	61	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок	
	62	Ведение – остановка – передача	
	63	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	
	64	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	
	65	Финт – ведение – передача	
	66	Финт – ведение – бросок	
	67	Выбор места и применение индивидуальных действий	
	68	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	

### Тематическое планирование. 2 год обучения.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Правила техники безопасности. ОФП	
	2	<b>Стойка игрока,</b> передвижения по площадке. Учебная игра	
	3	Рывок, остановка прыжком	
	4	Повороты вперед, назад	

	5	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей	
	6	Ловля мяча двумя руками низко летящих мячей	
	7	Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении	
	8	Передачи двумя руками сверху на месте	
	9	Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке	
	10	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	
	11	Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке	
	12	Передачи мяча одной рукой снизу	
	13	Ведение мяча по прямой	
	14	Ведение мяча с изменением направления	
	15	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
	16	Бросок мяча в корзину после остановки	
	17	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяча	
	18	выбивание мяча	
	19	перехват мяча	
	20	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	
	21	Учебная игра	
	22	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	
	23	Остановка прыжком	
	24	Повороты вперед, назад	
	25	Вышагивание	
	26	Ловля мяча над головой	
	27	Передачи мяча на месте и в движении	
	28	Передачи мяча одной рукой снизу	
	29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	
	30	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
	31	Бросок мяча в корзину после остановки	
	32	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	
	33	Бросок мяча в корзину после поворота на 180	
	34	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	
	35	Противодействие ведению	
	36	Противодействие броску в корзину с места	
	37	<b>Тактика нападения:</b> рывок - остановка	
	38	Поворот - рывок	
	39	Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	
	40	Ловля высоко или низко летящего мяча – бросок	
	41	Поворот – передача	
	42	Ведение - передача	
	43	<b>Тактика защиты:</b> выбор места и способы	

		единоборства	
	44	Действия одного защитника против двух нападающих	
	45	Переключение от нападения к защите	
	46	Личная защита	
	47	Учебная игра по упрощённым правилам	
	48	<b>Техника нападения:</b> остановка прыжком	
	49	Передачи мяча одной рукой снизу	
	50	Передачи мяча на месте и в движении	
	51	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	
	52	Штрафной бросок	
	53	Бросок мяча в корзину после остановки	
	54	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	
	55	Бросок мяча в корзину после поворота на 180	
	56	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	
	57	Противодействие ведению	
	58	Противодействие броску в корзину с места	
	59	Борьба за мяч, отскочивший от щита	
	60	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок	
	61	Ведение – остановка – передача	
	62	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	
	63	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	
	64	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- ведение в другую	
	65	Финт – ведение – передача	
	66	Финт – ведение – бросок	
	67	Выбор места и применение индивидуальных действий	
	68	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	

### Тематическое планирование. 3 год обучения.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
2.09.15	1	Правила техники безопасности. Рывок. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком.	2
9.09.15	2	Повороты вперед, назад. Ловля высоко или низко летящего мяча – бросок	2
16.09.15	3	Передачи мяча в 4-ках на месте, после ловли в движении. Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	2
23.09.15	4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в прыжке	2

30.09.15	5	Передачи мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	2
7.10.15	6	Бросок мяча в корзину одной рукой от головы с места	2
14.10.15	7	Бросок мяча в корзину после остановки, одной (двумя) снизу после ведения.	2
21.10.15	8	Вырывание, выбивание мяча и овладение мячом после выбивания	2
28.10.15	9	перехват мяча в тыловой и передовой зоне	2
11.11.15	10	Расположение игроков в начале игры, при спорном и штрафном броске	2
18.11.15	11	Позиционное нападение	2
25.11.15	12	Учебная игра с заданиями	2
2.12.15	13	Передачи мяча в движении в 2-ках, в 3-ках. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
9.12.15	14	Штрафной бросок. Бросок мяча после остановки прыжком	2
16.12.15	15	Бросок мяча в кольцо «крюком». Перехват мяча при личной защите из зоны	2
23.12.15	16	Бросок мяча после поворота на 180. Противодействие ведению	2
30.12.15	17	Противодействие броску в корзину с места: «Блок-шот»	2
13.01.15	18	Борьба за мяч, отскочивший от щита	2
20.01.15	19	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок, рывок - остановка	2
27.01.15	20	Ведение – остановка – передача. Поворот – передача - рывок	2
3.02.15	21	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	2
10.02.15	22	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	2
17.02.15	23	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- ведение в другую	2
24.02.15	24	Финт – ведение – передача. Противодействие ведению	2
2.03.15	25	Финт – ведение – бросок. Противодействие броску	2
9.03.15	26	Выбор места и применение индивидуальных действий	2
16.03.15	27	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	2
30.03.16	28	Взаимодействие трёх игроков в связи с выбором места	2
6.04.16	29	Быстрый прорыв. Ловля мяча над головой	2
13.04.16	30	<b>Тактика защиты:</b> Личная защита в своей зоне	2
20.04.16	31	Прессинг по всей площадке. Перехват мяча при прессинге	2
27.04.16	32	Действия одного защитника против двух нападающих Учебные игры: 3х3 на одно кольцо	2

4.05.16	33	Переключение от нападения к защите. Двухсторонняя игра 5х5. Зонная защита	2
11.05.16	34	Бросок мяча в корзину со средней дистанции	2
18.05.16	35	Бросок мяча в корзину после остановки с сопротивлением	2
25.05.16	36	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении. Учебная игра 4х4, 5х5 с заданиями	2