

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»
г. Великие Луки
Псковской области

Утверждена
приказом директора
№78/П от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок освоения: 1 год

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ

Возраст детей: 14-17 лет

Разработчик:
Маханов В.В.
учитель физической культуры

г. Великие Луки
2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Маханов Василий Васильевич, учитель физической культуры
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	• Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242. • Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Уровень	Базовый
4.6. Возраст детей	14-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Цель программы	создание условий для полноценного физического

	развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.
4.9. Форма обучения	очная

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Актуальность разработки программы «Баскетбол » обусловлена выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Педагогическая целесообразность..

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе

недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Адресат программы. Возраст детей от 14 до 17 лет

Объем программы. Полный объем учебных часов составляет: 72 часа; количество обучающихся в группе - 15 человек.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения – очная. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная образовательная программа предполагает годичный курс обучения.

Учебный план 1 – го года обучения (36 недель- 72 часа)

Общие основы баскетбола – 10 часов

Общая физическая подготовка – 10 часов

Специальная физическая подготовка – 10 часов

Техническая подготовка – 10 часов

Тактическая подготовка – 10 часов

Игровая подготовка – 10 часов

Контрольные и календарные игры – 12 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

• **Общие основы баскетбола**

- 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**

- 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**

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

- **Техническая подготовка**

- 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**

- **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**

- 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.

Контрольные и календарные игры

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

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоют упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Группа № 1</i>	
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Количество учебных часов	72

Дата начала учебного периода	01.09. 2023г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2024 г.
Продолжительность каникул	0

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее *материально-техническое оснащение*:
- оборудованное помещение: магнитная доска, мебель, соответствующая возрасту обучающихся;
- цифровое оборудование: компьютер, интерактивная доска
- *Информационное обеспечение*: необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды с использованием современных информационно-коммуникационных технологий. В условиях реализации программы необходим доступ учащихся к фонду интернет-ресурсов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

спортивные праздники, конкурсы;

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

ЦЕЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗУЕМОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательная программа «Баскетол» составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей заявленного возраста.

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

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные ***формы занятий***.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Баскетболист, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети научатся:

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

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1.	«Правила эти помни всегда, чтоб не случилась с тобою беда!»	- знакомство с коллективом в целом и по группам в частности; - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.	Сентябрь	.
2	Всероссийский день бега «Кросс нации-2023».	-привлечение к регулярным занятиям физической культурой; - совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы; - пропаганда физической культуры и спорта; - пропаганда здорового образа жизни.	Сентябрь	
3	Сдача комплекса ГТО	привлечение к регулярным занятиям физической культурой; - совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы; - пропаганда физической культуры и спорта; - пропаганда здорового образа жизни.	В течение года	

7	Весенняя л/а эстафета, посвящённая годовщине Победы в Великой Отечественной войне.	- воспитание патриотизма, гордости за свою страну. привлечение к регулярным занятиям физической культурой; - совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы; - пропаганда физической культуры и спорта; - пропаганда здорового образа жизни.	май	
---	--	--	-----	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА (72 часа)

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и раздаточный материал
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности. История развития баскетбола.	1		
		Прыжки с толчком с двух ног.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Сентябрь	2 неделя	Техника передвижения приставными шагами.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки

					гимнастическая стенка
		Техника передвижения приставными шагами.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Сентябрь	3 неделя	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1		
		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Сентябрь	4 неделя	Техника передвижения при нападении		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Техника передвижения при нападении		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе

					гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Октябрь	1 неделя	Способы ловли мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча..	0,5	0,5	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Октябрь	2 неделя	Бросок мяча двумя руками от груди.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка

		Взаимодействие трех игроков «треугольник».		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Октябрь	3 неделя	Техника ведения мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Ведение мяча с переводом на другую руку.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Октябрь	4 неделя	. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные

					бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Ноябрь	1 неделя	Ловля двумя руками «низкого мяча».		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Ноябрь	2	Закаливание организма спортсмена.	0,5	0,5	баскетбольные мячи

	неделя	Учебная игра.			набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Ноябрь	3 неделя	Контрольные испытания.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Командные действия в нападении.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические

					скамейки гимнастическая стенка
Ноябрь	4 неделя	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
	5 неделя	Многократное выполнение технических приемов.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Ноябрь		Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные

					бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Декабрь	1 неделя	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Декабрь	2 неделя	Командные действия в нападении.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		1	баскетбольные мячи набивные мячи

					перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Декабрь	3 неделя	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Декабрь	4 неделя	Индивидуальные действия при нападении.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические

					скамейки гимнастическая стенка
		Индивидуальные действия при нападении.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Январь	2 неделя	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Январь	3 неделя	Общая характеристика спортивной тренировки.	1		баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки

					резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Январь	4 неделя	Совершенствование техники передачи мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	0,5	0,5	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Февраль	1	Совершенствование техники		1	баскетбольные мячи

	неделя	передачи мяча.			набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Тактика защиты.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Февраль	2 неделя	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические

					скамейки гимнастическая стенка
Февраль	3 неделя	Действия одного защитника против двух нападающих.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Февраль	4 неделя	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки

					резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Март	1 неделя	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Март	2 неделя	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Выбор места по отношению к		1	баскетбольные мячи

		нападающему с мячом.			набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Март	3 неделя	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Защитные стойки. Защитные передвижения.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Март	4 неделя	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели

					гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Апрель	1 неделя	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Апрель	2 неделя	Организация командных действий.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе

					гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Апрель	3 неделя	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Техника овладения мячом.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка

Апрель	4 неделя	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Май	1 неделя	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты

					гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Май	2 неделя	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Май	3 неделя	Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Учебная игра.		1	баскетбольные мячи набивные мячи

					перекладины для подтягивания в висе гимнастические скаалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
Май	4 неделя	Итоговое занятие.		1	баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скаалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		Итоги прошедшего спортивного года.	1		баскетбольные мячи набивные мячи перекладины для подтягивания в висе гимнастические скаалки резиновые эластичные бинты гимнастические маты гантели гимнастические скамейки гимнастическая стенка
		ИТОГО:72	8,5	63,5	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.