

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»

город Жуков, Жуковского района, Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

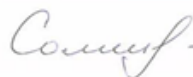
протокол № 01 от «16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 173

от «21» августа 2023 г.

Директор ЦДО



Ю.Н. Сомин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель программы:

Мантрова Елена Юрьевна  
заместитель директора по УВР

город Жуков, 2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
|--|--|
| Полное название программы                      | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»  |
| Автор-составитель программы, должность         | Мантрова Елена Юрьевна, заместитель директора по УВР   |
| Адрес реализации программы                     | Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»<br>Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21  |
| Вид программы                                  | – по степени авторства: <i>модифицированная</i><br>– по форме организации содержания: <i>комплексная</i><br>– по уровню освоения: <i>разно уровневая</i> |
| Направленность                                 | <i>физкультурно-спортивная</i>   |
| Вид деятельности                               | <i>оздоровительная</i>   |
| Срок реализации программы                      | <u>Кол-во</u> лет ( <u>кол-во</u> часов)<br>8 до 756   |
| Возраст детей                                  | от 8 до 18 лет   |
| Форма реализации                               | <i>групповая</i>   |
| Форма организации образовательной деятельности | <i>Учебно-тренировочная, соревновательная</i>  |
| Название объединения                           | «Отделение Баскетбол»  |
| Педагоги, реализующие программу                |  |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»  | 4  |
| 1.1 Пояснительная записка  | 4  |
| 1.2. Цель и задачи программы   | 8  |
| 1.3. Содержание программы  | 9  |
| 1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)   | 9  |
| 1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа (4, 5, 6 год обучения)   | 9  |
| 1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа (7, 8 год обучения)  | 10 |
| 1.3.4. Содержание учебного плана 1 год обучения (стартовый уровень)  | 10 |
| 1.3.5. Содержание учебного плана 2 год обучения (стартовый уровень)  | 11 |
| 1.3.6. Содержание учебного плана 3 год обучения (стартовый уровень)  | 13 |
| 1.3.7. Содержание учебного плана 4 год обучения (базовый уровень)  | 15 |
| 1.3.8. Содержание учебного плана 5 год обучения (базовый уровень)  | 16 |
| 1.3.9. Содержание учебного плана 6 год обучения (базовый уровень)  | 18 |
| 1.3.10. Содержание учебного плана 7 год обучения (продвинутый уровень)   | 20 |
| 1.3.11. Содержание учебного плана 8 год обучения (продвинутый уровень)   | 21 |
| 1.4. Планируемые результаты  | 24 |
| 1.4.1. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 1 - 3 год обучения (стартовый уровень)                               | 24 |
| 1.4.2. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 4 - 6 год обучения (базовый уровень)                                 | 25 |
| 1.4.3. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 7 - 8 год обучения (продвинутый уровень)                             | 26 |
| РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»  | 27 |
| 2.1. Годовое календарно - тематическое планирование  | 27 |
| 2.2. Условия реализации программы  | 52 |
| 2.3 Формы аттестации (контроля)  | 53 |
| 2.4 Оценочные материалы  | 53 |
| 2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения                   | 53 |
| 2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"                                 | 53 |
| 2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги» | 54 |
| 2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год   | 56 |
| 2.5. Методические материалы  | 57 |
| Список литературы  | 61 |

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение,

дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов, учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Вид программы:***

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню освоения – разно уровневая;
- по форме организации содержания – комплексная;

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

***Отличительные особенности программы***

По уровню освоения программа разделена на 3 этапа (стартовый, базовый, углубленный). Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Включает, в себя отработку практических умений, теоретические знания и освоение навыков судейства.

***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. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

***Педагогическая целесообразность*** 8 - летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 8 - летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для

формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дети 8-18 лет

**Ожидаемые результаты:**

**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 и тактическими 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, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: массовые спортивные разряды по баскетболу.

**Формы контроля:**

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

## *Особенности организации образовательного процесса*

| Уровень сложности  | Стартовый   |       |       | Базовый  |       |       | Продвинутый   |       |
|--|---|-------|-------|--|-------|-------|---|-------|
| Название группы  | НП-1  | НП-2  | НП-3  | УТ1  | УТ2   | УТ3   | УТ4   | УТ5   |
| Количество учебных недель  | 42  | 42    | 42    | 42   | 42    | 42    | 42  | 42    |
| Количество часов в неделю  | 6   | 8     | 8     | 10   | 12    | 14    | 16  | 18    |
| Количество тренировок в неделю   | 3   | 3     | 3     | 3,4  | 4     | 7     | 7   | 7     |
| Количество часов в год   | 252   | 336   | 336   | 420  | 504   | 588   | 672   | 756   |
| Количество тренировок в год  | 126   | 126   | 126   | 126,168  | 168   | 294   | 294   | 294   |
| Кол-во часов в месяц   | /25.2   | 33.6  | 33.6  | 42.0   | 50.4  | 58.8  | 67.2  | 75.6  |
| Основания для зачисления   | Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.  |       |       | Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.   |       |       | Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.  |       |
| Минимальный возраст зачисления   | 8   | 9     | 10    | 11   | 12    | 13    | 15  | 16    |
| Максимальный возраст занимающихся  | 18  | 18    | 18    | 18   | 18    | 18    | 18  | 18    |
| Состав группы  | Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет   |       |       | Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет  |       |       | Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет   |       |
| Наполняемость групп  | До 25   | До 25 | До 25 | До 15  | До 15 | До 15 | До 15   | До 15 |
| Срок освоения  | 1 год   | 1 год | 1 год | 1 год  | 1 год | 1 год | 1 год   | 1 год |
| Требования к уровню спортивной подготовленности для зачисления в группу    | Без вступительных испытаний   |       |       | Выполнение вступительных контрольных нормативов  |       |       | Выполнение вступительных контрольных нормативов   |       |
|  |   |       |       | Выполнение разряда по баскетболу   |       |       |   |       |
|  |   |       |       | 3 юн   | 2 юн  | 1 юн  |   |       |
| Требования к уровню спортивной подготовленности по окончании учебного года | Выполнение контрольных нормативов   |       |       | Выполнение контрольных нормативов  |       |       | Выполнение контрольных нормативов   |       |
| Требования к участию в соревнованиях                                       | Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта |       |       | Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта  |       |       | Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта |       |
| Примечание №1  | нет   |       |       | В группах УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4, УТ 5 по согласованию с учредителем могут заниматься спортсмены старше 18 лет имеющие не менее 2 спортивного разряда, входящие в состав сборных Жуковского района и участвующие в первенствах и Чемпионатах Калужской области |       |       |   |       |
| Примечание №2  | Во всех группах не обязательный переход учащихся на следующий год обучения  |       |       |  |       |       |   |       |
| Формы обучения   | Очная   |       |       |  |       |       |   |       |
| Форма организации деятельности   | Групповая (отделение)   |       |       |  |       |       |   |       |
| Методы обучения  | словесные, наглядные, практические и другие   |       |       |  |       |       |   |       |
| Формы проведения занятий   | комбинированные, теоретические, практические и другие   |       |       |  |       |       |   |       |
| Состав группы, особенности набора  | Постоянный/переменный состав, разновозрастные/одновозрастные группы   |       |       |  |       |       |   |       |

## 1.2. Цель и задачи программы

### ***Цель программы***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

### ***Задачи программы:***

#### *Образовательные:*

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

#### *Развивающие:*

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

#### *Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.



### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)

| №                        | Виды подготовки                           | Раздел подготовки  | Формы контроля           | 1 год (6 ч.) |        |          | 2 год |        |          | 3 год |        |          |
|--------------------------|---|--|--------------------------|--------------|--------|----------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|
|                          |   |  |                          | всего        | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1                        | Теоретическая                             | Теоретическая подготовка                                     | опрос                    | 10           | 10     | -        | 10    | -      | -        | 10    | -      | -        |
| 2                        | Общая и специальная физическая подготовка | ОФП, СФП   | Контрольные нормативы    | 140          | -      | 140      | 156   | -      | 156      | 156   | -      | 156      |
| 3                        | Основы баскетбола                         | Техническая/Тактическая подготовка; Учебные/контрольные игры | Участие в соревнованиях  | 98           | -      | 98       | 156   | -      | 156      | 156   | -      | 156      |
| 4                        | Судейская практика                        | Судейская практика   | Опрос, наблюдение        | -            | -      | -        | 10    | 5      | 5        | 10    | 5      | 5        |
| 5                        | Контрольные занятия                       | Контрольные нормативы, теоретические тесты                   | Сдача нормативов, тестов | 4            | 1      | 3        | 4     | 1      | 3        | 4     | 1      | 3        |
| Учебная нагрузка в месяц |   |  |                          | 25.2         |        |          | 33.6  |        |          | 33.6  |        |          |
| Итого в учебный год      |   |  |                          | 252          | 11     | 241      | 336   | 6      | 320      | 336   | 6      | 320      |

#### 1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)

| №                        | Виды подготовки                           | Раздел подготовки   | Формы контроля           | 4 год |        |          | 5 год |        |          | 6 год |        |          |
|--------------------------|---|---|--------------------------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|
|                          |   |   |                          | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1                        | Теоретическая                             | Теоретическая подготовка  | опрос                    | 20    | 20     | -        | 20    | 20     | -        | 20    | 20     | -        |
| 2                        | Общая и специальная физическая подготовка | ОФП, СФП  | Контрольные нормативы    | 190   | -      | 190      | 210   | -      | 210      | 218   | -      | 218      |
| 3                        | Основы баскетбола                         | Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Учебные и контрольные игры; | Участие в соревнованиях  | 196   | -      | 196      | 260   | -      | 260      | 336   | -      | 336      |
| 4                        | Судейская практика                        | Судейская практика  | Опрос, наблюдение        | 10    | 5      | 5        | 10    | 5      | 5        | 10    | 5      | 5        |
| 5                        | Контрольные занятия                       | Контрольные нормативы, теоретические тесты                                  | Сдача нормативов, тестов | 4     | 1      | 3        | 4     | 1      | 3        | 4     | 1      | 3        |
| Учебная нагрузка в месяц |   |   |                          | 42    |        |          | 50.4  |        |          | 58.8  |        |          |
| Итого в учебный год      |   |   |                          | 420   | 26     | 394      | 504   | 26     | 478      | 588   | 26     | 562      |

### 1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)

| №                        | Виды подготовки                           | Раздел подготовки   | Формы контроля           | 7 год |        |          | 8 год |        |          |
|--------------------------|---|---|--------------------------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|
|                          |   |   |                          | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1                        | Теоретическая                             | Теоретическая подготовка  | опрос                    | 30    | 30     | -        | 30    | 30     | -        |
| 2                        | Общая и специальная физическая подготовка | ОФП, СФП  | Контрольные нормативы    | 280   | -      | 280      | 310   | -      | 310      |
| 3                        | Основы баскетбола                         | Техническая подготовка;<br>Тактическая подготовка;<br>Учебные и контрольные игры; | Участие в соревнованиях  | 328   | -      | 328      | 386   | -      | 386      |
| 4                        | Судейская практика                        | Судейская практика  | Опрос, наблюдение        | 30    | 10     | 20       | 30    | 10     | 20       |
| 5                        | Контрольные занятия                       | Контрольные нормативы, теоретические тесты  | Сдача нормативов, тестов | 4     | 1      | 3        | 4     | 1      | 3        |
| Учебная нагрузка в месяц |   |   |                          | 67.2  |        |          | 75.6  |        |          |
| Итого в учебный год      |   |   |                          | 672   | 41     | 631      | 756   | 41     | 719      |

### 1.3.4. Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)

Материал программы дается в трех разделах: теория; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

*Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества,

необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка:* Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

*Основы баскетбола:* Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом. Сочетания изученных приемов перемещения. Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

### **1.3.5. Содержание учебного плана второго года обучения (стартовый уровень)**

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол. *Общая и специальная физическая подготовка:* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Круговая тренировка. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м,

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия. *Основы баскетбола:* Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч). Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцом. Персональная и зонная защита. Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных

спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «**Судейская практика**» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр. *Судейская практика:* Основные жесты судей. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

### **1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения (стартовый уровень)**

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе «**Основы знаний (теория)**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются

специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол. *Общая и специальная физическая подготовка:* Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса.

Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Круговая тренировка.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

*Основы баскетбола:* Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг. Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов

баскетбольных игр. *Судейская практика*: Механика судейства игр для двух судей. Осуществление судейства соревнований школьного уровня.

### 1.3.7. Содержание учебного плана четвертого года обучения (базовый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория*:

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка*: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Бег. Бег с ускорениями до 20 м. Подвижные игры: комбинированные эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднятие прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных

мячей. Круговая тренировка.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

*Основы баскетбола:* Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – “передай мяч – выходи”. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр. *Судейская практика:* Механика судейства игр для двух судей. Осуществление судейства соревнований школьного и районного уровня. Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр.

### **1.3.8. Содержание учебного плана пятого года обучения (базовый уровень)**

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль



- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка:* Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Бег. Бег с ускорениями до 20 м. Подвижные игры: комбинированные эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Круговая тренировка.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

*Основы баскетбола:* Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – “передай мяч – выходи”. Командные действия: организация

командных действий по принципу выхода на свободное место. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр. *Судейская практика:* Механика судейства игр для двух судей. Осуществление судейства соревнований школьного и районного уровня. Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр.

### **1.3.9. Содержание учебного плана шестого года обучения (базовый уровень)**

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка:* Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Прыжки. Опорные и простые прыжки с места или трамплина. Серийные прыжки с доставанием

подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении. Бег.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров. Кросс 300 м. Подвижные игры: "Салки спиной к щиту", "Вызов номеров", "Круговая охота", "Бегуны", "Кто сильнее".

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

*Основы баскетбола:* На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в новом году обучения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и скорости полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие трех игроков – "треугольник". Командные действия: организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способов противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – отступление. Командные действия: Личная система защиты.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр, работа с табло.

### 1.3.10. Содержание учебного плана седьмого года обучения (продвинутый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка:* Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Прыжки. Опорные и простые прыжки с места или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров. Кросс 300 м. Подвижные игры: "Салки спиной к щиту", "Вызов номеров", "Круговая охота", "Бегуны", "Кто сильнее".

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Значение технической подготовки для роста

спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

*«Основы баскетбола»:* Продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в новом году обучения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и скорости полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие трех игроков – «треугольник». Командные действия: организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способов противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – отступление. Командные действия: Личная система защиты.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр, работа с табло.

### **1.3.11. Содержание учебного плана восьмого года обучения (продвинутый уровень)**

Материал программы дается в четырех разделах: теорию; общая и специальная физическая подготовка; основы баскетбола; судейская практика.

В разделе **«Основы знаний (теория)»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Теория:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране
- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения баскетбола.
- Первая помощь при травмах в баскетболе
- Правила игры в баскетбол

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка:* Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для ног и мышц таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста

у гимнастической стенки, коня, козла, “мост” с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединения указанных выше упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3 X 20 – 30 м.; 2 – 3 X 30 – 40 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”.

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250 – 700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага. Подвижные игры: “гонка мячей”, ”эстафета с бегом” , “эстафета с прыжками”, “перетягивание каната”. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом отягощения или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постоянным увеличением высоты).

Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м).

В разделе «**Основы баскетбола**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Совершенствование материала, изученного в предыдущие годы занятий и обучение новому материалу, приводимому ниже.

*Основы баскетбола:* Техника передвижения. Повороты в движении. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов. Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **1.4.1. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 1– 3 год обучения (стартовый уровень)**

*Обучающиеся:*

- 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.

#### **1.4.2. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 4– 6 год обучения (базовый уровень)**

*Обучающиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

#### **1.4.3. Планируемые (ожидаемые) результаты программы 7 - 8 год обучения (продвинутый уровень)**

##### *Обучающиеся:*

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- в командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- в защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- в защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- в защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- будут уметь заполнять протокол игры;
- смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обводить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником;
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1);
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2);
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”;
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2);
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3);
- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## РАЗДЕЛ № 2

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.

##### Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1 (6)

| № зан           | Содержание занятий   | Часы |
|-----------------|--|------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |      |
| 1               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. | 2    |
| 2               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.                                    | 2    |
| 3               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.       | 2    |
| 4               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении.                    | 2    |
| 5               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 6               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Изучение и совершенствование технических приемов в защите.   | 2    |
| 7               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения.   | 2    |
| 8               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра  | 2    |
| 9               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения.   | 2    |
| 10              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.   | 2    |
| 11              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения   | 2    |
| 12              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса.   | 2    |
| 13              | Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.  | 1,2  |
| Итого в месяц   |  | 25,2 |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |  |      |
| 1               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.  | 2    |
| 2               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Ведения мяча с изменением скорости. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.                                 | 2    |
| 3               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движение. Броски в кольцо с различных точек площадки. Штрафные броски.                                     | 2    |
| 4               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии, Защитные действия игрока на  | 2    |

|               |   |      |
|---------------|---|------|
|               | площадке. Учебная игра.   |      |
| 5             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра.   | 2    |
| 6             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока.  | 2    |
| 7             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения игрока на площадке. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.   | 2    |
| 8             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры. Штрафные броски в кольцо.   | 2    |
| 9             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 2    |
| 10            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения с мячом.  | 2    |
| 11            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии.  | 2    |
| 12            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.  | 2    |
| 13            | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 1,2  |
|               | Итого в месяц   | 25,2 |
| <b>НОЯБРЬ</b> |   |      |
| 1             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.                               | 2    |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.  | 2    |
| 3             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Учебная игра.   | 2    |
| 4             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитные действия игрока на площадке. Отработка дальних бросков в кольцо. Боковых бросков. Игра.   | 2    |
| 5             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.  | 2    |
| 6             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Закрепление свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.  | 2    |
| 7             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 2    |
| 8             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.   | 2    |
| 9             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра. | 2    |
| 10            | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.  | 2    |

|                |   |      |
|----------------|---|------|
| 11             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии.  | 2    |
| 12             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения.                               | 2    |
| 13             | Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 1,2  |
|                | Итого в месяц   | 25,2 |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |   |      |
| 1              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо.           | 2    |
| 2              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра 3х3. | 2    |
| 3              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка обманных действий игрока на площадке. Нападение игрока. Броски в кольцо.                      | 2    |
| 4              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 2    |
| 5              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение - передачи в тройках. Игра.   | 2    |
| 6              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 2    |
| 7              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передача в парах в движениях. Игра.   | 2    |
| 8              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.                         | 2    |
| 9              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 2    |
| 10             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в парах и передача одной рукой.  | 2    |
| 11             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Броски со средней дистанции.  | 2    |
| 12             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.  | 2    |
| 13             | Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 1,2  |
|                | Итого   | 25,2 |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |   |      |
| 1              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста).  | 2    |
| 2              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча с места.  | 2    |
| 3              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Ведения мяча с изменением скорости.   | 2    |
| 4              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.                          | 2    |
| 5              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).. Штрафные броски.   | 2    |
| 6              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Соревновательная деятельность. Передача мяча в движение.                                      | 2    |
| 7              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Броски в кольцо с различных точек площадке  | 2    |
| 8              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения.   | 2    |

|                |  |      |
|----------------|--|------|
|                | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Учебно – тренировочная игра.   |      |
| 9              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).            | 2    |
|                | Итого  | 18   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |  |      |
| 1              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | 2    |
| 2              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Штраф броски в кольцо. Учебная игра.   | 2    |
| 3              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).                        | 2    |
| 4              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра.                              | 2    |
| 5              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.                                | 2    |
| 6              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольные эстафеты   | 2    |
| 7              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения приставными шагами.   | 2    |
| 8              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди.   | 2    |
| 9              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения при нападении   | 2    |
| 10             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча               | 2    |
| 11             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Способы ловли мяча.  | 2    |
| 12             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие трех игроков «треугольник».   | 2    |
| 13             | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,2  |
|                | Итого  | 25,2 |
| <b>МАРТ</b>    |  |      |
| 1              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча.  | 2    |
| 2              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку.   | 2    |
| 3              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  | 2    |
| 4              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.           | 2    |
| 5              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  | 2    |
| 6              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Командные действия в нападении.  | 2    |
| 7              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.   | 2    |
| 8              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча в парах в движении.  | 2    |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| 9             | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с разных дистанций.  | 2    |
| 10            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение заслона в игре.   | 2    |
| 11            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 12            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски с боковых линий.  | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,2  |
|               | Итого  | 25,2 |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |      |
| 1             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.   | 2    |
| 2             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка двумя шагами.  | 2    |
| 3             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Быстрый прорыв, атака нападающего.   | 2    |
| 4             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  | 2    |
| 5             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2    |
| 6             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Овладение техникой ловли и передачи мяча   | 2    |
| 7             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольная стойка, передача мяча  | 2    |
| 8             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками, остановка в два шага.  | 2    |
| 9             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками (на месте шагом - бегом). Передача мяча от груди.                                       | 2    |
| 10            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка в два шага.  | 2    |
| 11            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу.                                     | 2    |
| 12            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.                                   | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,2  |
|               | Итого  | 25,2 |
| <b>МАЙ</b>    |  |      |
| 1             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Броски одной рукой от плеча с места и в движении.  | 2    |
| 2             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча после ловли и ведения  | 2    |
| 3             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол при игре в одну корзину (2x2)  | 2    |
| 4             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения.  | 2    |
| 5             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой - ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди.                         | 2    |
| 6             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге.   | 2    |

|               |   |      |
|---------------|---|------|
| 7             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.                           | 2    |
| 8             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Нападение через заслон.   | 2    |
| 9             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.  | 2    |
| 10            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.  | 2    |
| 11            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.  | 2    |
| 12            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.  | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол  | 1,2  |
|               | Итого   | 25,2 |
| <b>ИЮНЬ</b>   |   |      |
| 1             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.        | 2    |
| 2             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники и развитие координационных способностей.            | 2    |
| 3             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол   | 2    |
| 4             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов. | 2    |
| 5             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча - ведение, бросок с близкого расстояния.                     | 2    |
| 6             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол.       | 2    |
| 7             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.                    | 2    |
| 8             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование точности бросков                                      | 2    |
| 9             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.                     | 2    |
| 10            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ведение с изменением высоты отскока.                                    | 2    |
| 11            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча со сменой мест в движении.                                | 2    |
| 12            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Парно и групповые упражнения.   | 2    |
| 13            | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 1,2  |
|               | Итого   | 25,2 |
| <b>АВГУСТ</b> |   |      |
| 1             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол 3 на 3.  | 2    |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной от плеча с места.   | 2    |
| 3             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитная стойка. Ведение – остановка                                   | 2    |
| 4             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Броски от груди двумя руками.  | 2    |



|       |  |    |
|-------|--|----|
| 5     | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу.                          | 2  |
| 6     | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.                        | 2  |
| 7     | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди. Баскетбол 3 на 3. | 2  |
| Итого |  | 14 |

**Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-2 (8),  
13 занятий в месяц (8 занятий по 3 часа, 4 занятия по 2 часа, 1 занятие по  
1,6 часа)**

| № зан           | Содержание занятий   | Часы |
|-----------------|--|------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |      |
| 1               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. | 3    |
| 2               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.                                    | 3    |
| 3               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.       | 3    |
| 4               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении.                    | 2    |
| 5               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Штрафные броски.   | 3    |
| 6               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Изучение и совершенствование технических приемов в защите.   | 3    |
| 7               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения.   | 3    |
| 8               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра  | 3    |
| 9               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения.   | 2    |
| 10              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.   | 3    |
| 11              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения   | 2    |
| 12              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса.   | 2    |
| 13              | Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.  | 1,6  |
| Итого в месяц   |  | 33,6 |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |  |      |
| 1               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.  | 3    |
| 2               | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника  | 3    |

|               |   |      |
|---------------|---|------|
|               | передвижения. Ведения мяча с изменением скорости. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.  |      |
| 3             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движение. Броски в кольцо с различных точек площадке. Штрафные броски.   | 3    |
| 4             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии, Защитные действия игрока на площадке. Учебная игра.  | 2    |
| 5             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра. | 3    |
| 6             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока.  | 3    |
| 7             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения игрока на площадке. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.   | 3    |
| 8             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры. Штрафные броски в кольцо.   | 3    |
| 9             | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 2    |
| 10            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения с мячом.  | 3    |
| 11            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии.  | 2    |
| 12            | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.  | 2    |
| 13            | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 1,6  |
|               | Итого в месяц   | 33,6 |
| <b>НОЯБРЬ</b> |   |      |
| 1             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.                             | 3    |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.  | 3    |
| 3             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Учебная игра.   | 3    |
| 4             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитные действия игрока на площадке. Отработка дальних бросков в кольцо. Боковых бросков. Игра.   | 2    |
| 5             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.  | 3    |
| 6             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Закрепление свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.  | 3    |
| 7             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 3    |
| 8             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.                                       | 3    |
| 9             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение   | 2    |

|                |  |      |
|----------------|--|------|
|                | различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра.        |      |
| 10             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. | 3    |
| 11             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии.   | 2    |
| 12             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения.  | 2    |
| 13             | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|                | Итого в месяц  | 33,6 |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |  |      |
| 1              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо.                            | 3    |
| 2              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра 3х3.                  | 3    |
| 3              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка обманных действий игрока на площадке. Нападение игрока. Броски в кольцо.                                       | 3    |
| 4              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).   | 2    |
| 5              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение - передачи в тройках. Игра.  | 3    |
| 6              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).   | 3    |
| 7              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передача в парах в движениях. Игра.  | 3    |
| 8              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.  | 3    |
| 9              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).   | 2    |
| 10             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в парах и передача одной рукой.   | 3    |
| 11             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Броски со средней дистанции.   | 2    |
| 12             | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 13             | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|                | Итого  | 33,6 |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |  |      |
| 1              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста).   | 3    |
| 2              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча с места.   | 3    |
| 3              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Ведения мяча с изменением скорости.  | 3    |
| 4              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.   | 3    |
| 5              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).. Штрафные броски.  | 3    |

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| 6              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Соревновательная деятельность. Передача мяча в движение.   | 3    |
| 7              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Броски в кольцо с различных точек площадке   | 3    |
| 8              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Учебно – тренировочная игра. | 3    |
| 9              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).  | 3    |
|                | Итого  | 21   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |  |      |
| 1              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.                                     | 3    |
| 2              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Штраф броски в кольцо. Учебная игра.   | 3    |
| 3              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).  | 3    |
| 4              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра.  | 2    |
| 5              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 3    |
| 6              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольные эстафеты   | 3    |
| 7              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения приставными шагами.   | 3    |
| 8              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди.   | 3    |
| 9              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения при нападении   | 2    |
| 10             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча   | 3    |
| 11             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Способы ловли мяча.  | 2    |
| 12             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие трех игроков «треугольник».   | 2    |
| 13             | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|                | Итого  | 33,6 |
| <b>МАРТ</b>    |  |      |
| 1              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча.  | 3    |
| 2              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку.   | 3    |
| 3              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  | 3    |
| 4              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.   | 2    |
| 5              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  | 3    |
| 6              | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Командные действия в нападении.  | 3    |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| 7             | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.   | 3    |
| 8             | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча в парах в движении.  | 3    |
| 9             | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с разных дистанций.  | 2    |
| 10            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение заслона в игре.   | 3    |
| 11            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 12            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски с боковых линий.  | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|               | Итого  | 33,6 |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |      |
| 1             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.   | 3    |
| 2             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка двумя шагами.  | 3    |
| 3             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Быстрый прорыв, атака нападающего.   | 3    |
| 4             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  | 2    |
| 5             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 3    |
| 6             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Овладение техникой ловли и передачи мяча   | 3    |
| 7             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольная стойка, передача мяча  | 3    |
| 8             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками, остановка в два шага.  | 3    |
| 9             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками (на месте шагом - бегом). Передача мяча от груди.                                       | 2    |
| 10            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка в два шага.  | 3    |
| 11            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу.                                     | 2    |
| 12            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.                                   | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|               | Итого  | 33,6 |
| <b>МАЙ</b>    |  |      |
| 1             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Броски одной рукой от плеча с места и в движении.  | 3    |
| 2             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча после ловли и ведения  | 3    |
| 3             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол при игре в одну корзину (2x2)  | 3    |
| 4             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения.  | 2    |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| 5             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой - ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди. | 3    |
| 6             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге.                             | 3    |
| 7             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.                                    | 3    |
| 8             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Нападение через заслон.  | 3    |
| 9             | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 10            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 3    |
| 11            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 12            | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 13            | Судейская практика. Соревновательная деятельность. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол   | 1,6  |
|               | Итого  | 33,6 |
| <b>ИЮНЬ</b>   |  |      |
| 1             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.                 | 3    |
| 2             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники и развитие координационных способностей.                     | 3    |
| 3             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол            | 3    |
| 4             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.          | 2    |
| 5             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча - ведение, бросок с близкого расстояния.                              | 3    |
| 6             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол.                | 3    |
| 7             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.                             | 3    |
| 8             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование точности бросков   | 3    |
| 9             | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.                              | 2    |
| 10            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ведение с изменением высоты отскока.   | 3    |
| 11            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча со сменой мест в движении.   | 2    |
| 12            | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Парно и групповые упражнения.  | 2    |
| 13            | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 1,6  |
|               | Итого  | 33,6 |
| <b>АВГУСТ</b> |  |      |
| 1             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол 3 на 3.   | 3    |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной от плеча с места.  | 3    |

|   |  |    |
|---|--|----|
| 3 | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитная стойка. Ведение – остановка  | 3  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Броски от груди двумя руками.   | 3  |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу.                          | 3  |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.                        | 3  |
| 7 | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди. Баскетбол 3 на 3. | 3  |
|   | Итого  | 21 |

**Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-4 (16),  
30 занятий в месяц (29 занятий по 2 часа, 1 по 0,8 часа)**

| № занятия       | Содержание занятий   | Часы |
|-----------------|--|------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |      |
| 1               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. | 2    |
| 2               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.                                    | 3    |
| 3               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.       | 2    |
| 4               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении.                    | 2    |
| 5               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 6               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Изучение и совершенствование технических приемов в защите.   | 3    |
| 7               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения.   | 3    |
| 8               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра  | 2    |
| 9               | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Учебная игра.   | 2    |
| 10              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.   | 2    |
| 11              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Учебная игра.  | 3    |
| 12              | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Учебная игра.   | 2    |
| 13              | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления и скорости используется для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча. Учебная игра.                               | 2    |

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| 14             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Рывок выполняется после выпада в одну сторону с последующим рывком в противоположенную. Учебная игра.  | 2    |
| 15             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Передача одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи. Учебная игра.   | 2    |
| 16             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.  | 2    |
| 17             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.   | 2    |
| 18             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебная игра.  | 2    |
| 19             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.  | 2    |
| 20             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок. Учебная игра.   | 2    |
| 21             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия нападения. Учебная игра.  | 2    |
| 22             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия защиты. Учебная игра.   | 2    |
| 23             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения. Учебная игра.  | 2    |
| 24             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. «Быстрый отрыв (быстрый розыгрыш мяча в своей зоне и быстрый пас партнеру, находящемуся на стороне противника, который в свою очередь беспрепятственно забрасывает мяч в кольцо). Учебная игра.                      | 2    |
| 25             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Передача одной рукой от плеча. Учебная игра.   | 2    |
| 26             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.  | 2    |
| 27             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.   | 2    |
| 28             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебная игра.  | 2    |
| 29             | Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.  | 2    |
| 30             | Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.  | 3,2  |
| Итого в месяц  |  | 67,2 |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |  |      |
| 1              | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.  | 2    |
| 2              | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Ведения мяча с изменением скорости. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.   | 3    |
| 3              | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движение. Броски в кольцо с различных точек площадки. Штрафные броски.   | 2    |
| 4              | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии, Защитные действия игрока на площадке. Учебная игра.  | 2    |
| 5              | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра. | 2    |



|    |  |   |
|----|--|---|
| 6  | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока.   | 3 |
| 7  | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения игрока на площадке. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.  | 3 |
| 8  | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры. Штрафные броски в кольцо.  | 2 |
| 9  | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.   | 2 |
| 10 | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника владения с мячом.   | 2 |
| 11 | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии.   | 3 |
| 12 | Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.   | 2 |
| 13 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Держание игрока с мячом в различных игровых ситуациях: при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину.  | 2 |
| 14 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок.   | 2 |
| 15 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча двумя руками от головы.  | 2 |
| 16 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия нападения. Тактика свободного нападения.  | 2 |
| 17 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия защиты с мячом и защиту против игрока без мяча.   | 2 |
| 18 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия игроков: отбор мяча, персональная опека игрока.  | 2 |
| 19 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Командные действия игроков.  | 2 |
| 20 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). | 2 |
| 21 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом.  | 2 |
| 22 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.  | 2 |
| 23 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.  | 2 |
| 24 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.  | 2 |
| 25 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.  | 2 |
| 26 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.  | 2 |
| 27 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.  | 2 |
| 28 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Стойка со ступнями на одной линии.   | 2 |
| 29 | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.   | 2 |

|               |   |      |
|---------------|---|------|
| 30            | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 3,2  |
|               | Итого в месяц   | 67,2 |
| <b>НОЯБРЬ</b> |   |      |
| 1             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.   | 2    |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.  | 3    |
| 3             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Учебная игра.   | 2    |
| 4             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитные действия игрока на площадке. Отработка дальних бросков в кольцо. Боковых бросков. Учебная игра.   | 2    |
| 5             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Учебная игра.  | 2    |
| 6             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Закрепление свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Учебная игра.  | 3    |
| 7             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры. Учебная игра.  | 3    |
| 8             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Учебная игра.   | 2    |
| 9             | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра. Учебная игра.           | 2    |
| 10            | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Учебная игра.  | 2    |
| 11            | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии. Учебная игра.  | 3    |
| 12            | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.   | 2    |
| 13            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».   | 2    |
| 14            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.   | 2    |
| 15            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | 2    |
| 16            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | 2    |
| 17            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка.   | 2    |
| 18            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.  | 2    |
| 19            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. | 2    |
| 20            | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением.  | 2    |

|    |   |      |
|----|---|------|
| 21 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.   | 2    |
| 22 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Бросок двумя руками от головы в прыжке.   | 2    |
| 23 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением.   | 2    |
| 24 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой.   | 2    |
| 25 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка.  | 2    |
| 26 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.                                    | 2    |
| 27 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ведение мяча на максимальной скорости.  | 2    |
| 28 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Штрафной бросок.  | 2    |
| 29 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест.   | 2    |
| 30 | Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 3,2  |
|    | Итого в месяц   | 67,2 |
|    | <b>ДЕКАБРЬ</b>  |      |
| 1  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо.   | 2    |
| 2  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра 3х3.   | 3    |
| 3  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отработка обманных действий игрока на площадке. Нападение игрока. Броски в кольцо.  | 2    |
| 4  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 2    |
| 5  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение - передачи в тройках. Игра.   | 2    |
| 6  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 3    |
| 7  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передача в парах в движениях. Игра.   | 3    |
| 8  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.   | 2    |
| 9  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений).  | 2    |
| 10 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в парах и передача одной рукой.  | 2    |
| 11 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Броски со средней дистанции.  | 3    |
| 12 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.  | 2    |
| 13 | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка".  | 2    |
| 14 | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. | 2    |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| 15            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.  | 2    |
| 16            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, "восьмеркой", "серией заслонов".   | 2    |
| 17            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). | 2    |
| 18            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).  | 2    |
| 19            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков.                                  | 2    |
| 20            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Смешанная защита.  | 2    |
| 21            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Прессинг.  | 2    |
| 22            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Переход из защиты в контратаку.  | 2    |
| 23            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон.   | 2    |
| 24            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в защите.  | 2    |
| 25            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Противодействие заслонам.  | 2    |
| 26            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника передвижения.  | 2    |
| 27            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Прыжки толчком двух ног.   | 2    |
| 28            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Прыжки толчком одной ноги.   | 2    |
| 29            | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника владения мячом.  | 2    |
| 30            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 3,2  |
|               | Итого  | 67,2 |
| <b>ЯНВАРЬ</b> |  |      |
| 1             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (стойка баскетболиста).   | 2    |
| 2             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча с места. Учебная игра.   | 2    |
| 3             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Ведения мяча с изменением скорости. Учебная игра.  | 2    |
| 4             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.   | 2    |
| 5             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег). Штрафные броски.   | 2    |
| 6             | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Соревновательная деятельность. Передача мяча в движение. Учебная игра.   | 2    |

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| 7              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Броски в кольцо с различных точек площадки   | 2    |
| 8              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Учебно – тренировочная игра.                         | 2    |
| 9              | Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Учебная игра.  | 2    |
| 10             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.   | 2    |
| 11             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.  | 2    |
| 12             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.                           | 2    |
| 13             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.  | 2    |
| 14             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).                                  | 2    |
| 15             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.  | 2    |
| 16             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч. | 2    |
| 17             | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 2    |
|                | Итого  | 34,0 |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |  |      |
| 1              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Учебная игра.   | 2    |
| 2              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Штраф броски в кольцо. Учебная игра.   | 3    |
| 3              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Учебная игра.  | 2    |
| 4              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Учебная игра.  | 2    |
| 5              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.  | 2    |
| 6              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольные эстафеты. Учебная игра.  | 3    |
| 7              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.   | 3    |
| 8              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.   | 2    |
| 9              | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения при нападении. Учебная игра.  | 2    |
| 10             | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.  | 2    |

|             |   |      |
|-------------|---|------|
|             | Учебная игра.   |      |
| 11          | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Способы ловли мяча. Учебная игра.   | 3    |
| 12          | Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.  | 2    |
| 13          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля катящегося мяча.  | 2    |
| 14          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.  | 2    |
| 15          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.   | 2    |
| 16          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.  | 2    |
| 17          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника передвижения.   | 2    |
| 18          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.  | 2    |
| 19          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника овладения мячом.  | 2    |
| 20          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Вырывание мяча.   | 2    |
| 21          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выбивание мяча.   | 2    |
| 22          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Перехват мяча.  | 2    |
| 23          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и скорости полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  | 2    |
| 24          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Групповые действия: взаимодействие трех игроков – «треугольник».  | 2    |
| 25          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Командные действия: организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.   | 2    |
| 26          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способов противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. | 2    |
| 27          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Командные действия: Личная система защиты.  | 2    |
| 28          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника ведения мяча.   | 2    |
| 29          | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | 2    |
| 30          | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 3,2  |
|             | Итого   | 67,2 |
| <b>МАРТ</b> |   |      |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча.  | 2 |
| 2  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку.   | 3 |
| 3  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  | 2 |
| 4  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.   | 2 |
| 5  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.  | 2 |
| 6  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Командные действия в нападении. Учебная игра.  | 3 |
| 7  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.   | 3 |
| 8  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.  | 2 |
| 9  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с разных дистанций. Учебная игра.  | 2 |
| 10 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение заслона в игре. Учебная игра.   | 2 |
| 11 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.   | 3 |
| 12 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Броски с боковых линий. Учебная игра.  | 2 |
| 13 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.  | 2 |
| 14 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.  | 2 |
| 15 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом.  | 2 |
| 16 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Ловля катящегося мяча.   | 2 |
| 17 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.   | 2 |
| 18 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.  | 2 |
| 19 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. | 2 |
| 20 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.   | 2 |
| 21 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Техники овладения мячом.   | 2 |
| 22 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Вырывание мяча.  | 2 |
| 23 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Выбивание мяча.  | 2 |
| 24 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Перехват мяча.   | 2 |
| 25 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и скорости полета мяча.  | 2 |

|               |   |      |
|---------------|---|------|
| 26            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: выбор способа передачи в зависимости от расстояния.  | 2    |
| 27            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: применение изученных способов ловли, передач, бросков в зависимости от ситуации на площадке.                         | 2    |
| 28            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Групповые действия: взаимодействие трех игроков – “треугольник”.  | 2    |
| 29            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Командные действия: организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.                                       | 2    |
| 30            | Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 3,2  |
|               | Итого   | 67,2 |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |   |      |
| 1             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.  | 2    |
| 2             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка двумя шагами.   | 3    |
| 3             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Быстрый прорыв, атака нападающего.  | 2    |
| 4             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | 2    |
| 5             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.  | 2    |
| 6             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.   | 3    |
| 7             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Баскетбольная стойка, передача мяча. Учебная игра.  | 3    |
| 8             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками, остановка в два шага.   | 2    |
| 9             | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля двумя руками (на месте шагом - бегом). Передача мяча от груди. Учебная игра.  | 2    |
| 10            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка в два шага.   | 2    |
| 11            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу. Учебная игра.  | 3    |
| 12            | Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.  | 2    |
| 13            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.   | 2    |
| 14            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. | 2    |
| 15            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: выбор места и способов противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.      | 2    |
| 16            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  | 2    |
| 17            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих.  | 2    |
| 18            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения.   | 2    |



|            |   |      |
|------------|---|------|
|            | Учебная игра.   |      |
| 19         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.   | 2    |
| 20         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – отступление.  | 2    |
| 21         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Личная система защиты.  | 2    |
| 22         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника передвижения.   | 2    |
| 23         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.   | 2    |
| 24         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Повороты в движении.  | 2    |
| 25         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Техника владения мячом.   | 2    |
| 26         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.   | 2    |
| 27         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.  | 2    |
| 28         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.   | 2    |
| 29         | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. | 2    |
| 30         | Судейская практика. Соревновательная деятельность.  | 3,2  |
|            | Итого   | 67,2 |
| <b>МАЙ</b> |   |      |
| 1          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Броски одной рукой от плеча с места и в движении.   | 2    |
| 2          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча после ловли и ведения.  | 3    |
| 3          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол при игре в одну корзину (2х2).  | 2    |
| 4          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения.   | 2    |
| 5          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой - ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди.  | 2    |
| 6          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге. Трех-очковый бросок.   | 3    |
| 7          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.   | 3    |
| 8          | Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Нападение через заслон.   | 2    |
| 9          | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).  | 2    |
| 10         | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.   | 2    |
| 11         | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча   | 3    |

|    |  |      |
|----|--|------|
|    | в корзину  |      |
| 12 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание.   | 2    |
| 13 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Командные действия: плотная личная система защиты.   | 2    |
| 14 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху.   | 2    |
| 15 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в движении.  | 2    |
| 16 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении).   | 2    |
| 17 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски перечисленными способами со средних дистанций, броски по направлению прямо перед щитом.   | 2    |
| 18 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски с сопротивлением защитника.   | 2    |
| 19 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч).   | 2    |
| 20 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Броски левой и правой рукой.   | 2    |
| 21 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Штрафные броски.   | 2    |
| 22 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).  | 2    |
| 23 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки.               | 2    |
| 24 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за едины нападающего при ведении мяча.   | 2    |
| 25 | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч. | 2    |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 27 | Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 28 | Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.   | 2    |
| 30 | Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 3,2  |
|    | Итого  | 67,2 |
|    | <b>ИЮНЬ</b>  |      |
| 1  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.   | 2    |
| 2  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники и развитие координационных способностей.   | 3    |
| 3  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол  | 2    |
| 4  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.  | 2    |
| 5  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча -   | 2    |

|    |  |      |
|----|--|------|
|    | ведение, бросок с близкого расстояния. Трех-очковый бросок.  |      |
| 6  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол.  | 3    |
| 7  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.   | 3    |
| 8  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование точности бросков   | 2    |
| 9  | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.  | 2    |
| 10 | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ведение с изменением высоты отскока.   | 2    |
| 11 | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча со сменой мест в движении.   | 3    |
| 12 | Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Парно и групповые упражнения.  | 2    |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.   | 2    |
| 14 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.   | 2    |
| 15 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.  | 2    |
| 16 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. | 2    |
| 17 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Штрафной бросок.   | 2    |
| 18 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Броски со средней дистанции.   | 2    |
| 19 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Трех-очковый бросок.   | 2    |
| 20 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.   | 2    |
| 21 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.   | 2    |
| 22 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.   | 2    |
| 23 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Командные действия.  | 2    |
| 24 | Правила игры в баскетбол: 2 на 2, 3 на 3. Общеразвивающие упражнения. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).   | 2    |
| 25 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии).   | 2    |
| 26 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.  | 2    |
| 27 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.  | 2    |
| 28 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.  | 2    |
| 29 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.  | 2    |
| 30 | Судейская практика.  | 3,2  |
|    | Итого  | 67,2 |

|    | АВГУСТ   |    |
|----|--|----|
| 1  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол 3 на 3.   | 2  |
| 2  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной от плеча с места.  | 2  |
| 3  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Защитная стойка. Ведение – остановка  | 2  |
| 4  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Броски от груди двумя руками.   | 2  |
| 5  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение -остановка, броски по кольцу.  | 2  |
| 6  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.  | 2  |
| 7  | Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди. Баскетбол 3 на 3.                       | 2  |
| 8  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выход на свободное место от партнера с мячом.  | 2  |
| 9  | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.   | 2  |
| 10 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.  | 2  |
| 11 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.                          | 2  |
| 12 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.                             | 2  |
| 13 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. | 2  |
| 14 | История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.  | 2  |
|    | Итого  | 28 |

## 2.2.Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение.*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек.

### *Информационное обеспечение.*

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу; - Правила игры в баскетбол;
- Правила судейства в баскетболе;
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- Положения о соревнованиях по баскетболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;
- Инструкции по охране труда.

#### *Кадровое обеспечение.*

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

## 2.3 Формы аттестации (контроля)

| Время проведения  | Цель проведения  | Форма контроля   |
|---|--|--|
| <b>Начальный или входной контроль</b>   |  |  |
| В начале учебного года (для зачисления групп на стартовый уровень)                      | Определение уровня развития учащихся, их способностей  | Опрос, педагогическое наблюдение,  |
| В начале учебного года (для групп зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения) | Определение уровня развития учащихся, их способностей  | Сдача нормативов по критериям двигательной подготовленности                                    |
| <b>Текущий и промежуточный контроль</b>   |  |  |
| В течение всего учебного года   | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.<br>Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.<br>Выявление отстающих и опережающих обучение.<br>Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях   |
| <b>Итоговый контроль</b>  |  |  |
| В конце учебного года   | Определение изменения уровня развития детей.   | Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги" |

## 2.4 Оценочные материалы

### 2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения

| п/п | Юноши  | Девушки  |
|-----|--|--|
| 1   | Бег на 20 м (не более 4,0 с)                   | Бег на 20 м (не более 4,3 с)                   |
| 2   | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)       | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)       |
| 3   | Дистанционные броски из 10 р. не менее 3 р.    | Дистанционные броски из 10 р. не менее 3 р     |
| 4   | Ведение по мяча по «змейке» 20 м. (без потерь) | Ведение по мяча по «змейке» 20 м. (без потерь) |

### 2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"

| № | нормативы  | 8,9,10 лет                     |     | 11, 12 лет |     | 13, 14 лет |     | 15,16 лет |     | 17,18 лет |     |
|---|--|--------------------------------|-----|------------|-----|------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
|   |  | юн                             | дев | юн         | дев | юн         | дев | юн        | дев | юн        | дев |
| 1 | Бег 20 м. (сек)  | 4.2                            | 4.2 | 3.9        | 4.0 | 3.5        | 3.7 | 3.5       | 3.7 | 3.4       | 3.6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см.)                             | 144                            | 133 | 165        | 159 | 196        | 175 | 214       | 178 | 224       | 185 |
| 3 | Штрафные броски (из 10 раз)                              | 3                              | 3   | 5          | 5   | 7          | 6   | 8         | 7   | 9         | 8   |
| 4 | Броски в движении с двух шагов после ведения (из 10 раз) | 5                              | 4   | 7          | 6   | 8          | 7   | 9         | 8   | 10        | 9   |
| 5 | Броски с точек (из 20 раз)                               | ---                            | --- | 10         | 9   | 12         | 11  | 13        | 12  | 14        | 13  |
| 6 | Теория   | Зачет - незачет                |     |            |     |            |     |           |     |           |     |
| 7 | Судейство  | Зачет - незачет                |     |            |     |            |     |           |     |           |     |
|   | Примечание   | выше норматива, ниже норматива |     |            |     |            |     |           |     |           |     |

### 2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»

#### Теоретические задания «Годовые итоги». Стартовый уровень (НП-1, НП-2, НП-3) 8-10 лет.

1. В каком году был придуман баскетбол?  
а) в 1700 году    б) в 1891 году    в) в 1903 году    г) в 1999 году
2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?  
а) Джон Леннон    б) Джеймс Бонд    в) Джордж Майкл    г) Джеймс Нейсмит
3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?  
а) по 5    б) по 7    в) по 9    г) по 11
4. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?  
а) из двух    б) из трех    в) из четырех    г) из пяти
5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?  
а) 2 очка    б) 3 очка    в) 4 очка    г) 5 очков
6. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?  
а) в Японии    б) в России    в) в Бельгии    г) в США
7. Сколько весит баскетбольный мяч?  
а) 200-250 г    б) 400-450 г    в) 600-650 г    г) 800-850 г
8. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?  
а) Марат Сафин    б) Зинедин Зидан    в) Павел Буре    г) Майкл Джордан
9. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?  
а) 3,05 м    б) 3,55 м    в) 4,00 м    г) 4,05 м
10. Как начинается игра в баскетболе?  
а) со жребия игроков соперничающих команд  
б) с подбрасывания мяча судьей  
в) с эстафеты соперничающих команд  
г) с выбрасывания мяча с трибун
11. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?  
а) 3 секунды    б) 4 секунды    в) 5 секунд    г) 6 секунд
12. Какое из данных утверждений верно?  
а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно  
б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой  
в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага  
г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой
13. Как называется игра в уличный баскетбол?  
а) пейнтбол    б) стритбол    в) гандбол    г) фитбол

#### Теоретические задания «Годовые итоги». Базовый уровень (УТ-1, УТ-2, УТ-3) 11-13 лет

1. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
2. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
3. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?
4. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?
5. Что означает правило «30-ти секунд»?

6. Когда мяч по баскетболу вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится? 7. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
8. Назови основные способы передачи мяча. Какие еще способы ты знаешь?
9. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?
10. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?

**НАРУШЕНИЯ:**

11. Назовите нарушения в игре баскетбол?
12. «Аут»?
13. «Пробежка»
14. «Три секунды»
15. «Восемь секунд»? –
16. «Плотноопаеваемый игрок»?
17. «24 секунды»
18. «Нарушение возвращения мяча в зону защиты»

**ФОЛЫ:**

19. Что такое фол?
20. Назовите виды фолов?
21. За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? В НБА?

**Теоретические задания «Годовые итоги». Продвинутый уровень (УТ-4, УТ-5) 14-18 лет**

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?
  - а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год г) 1936 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
  - а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен в) Деметре Викелас
  - г) Джемс Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
  - а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года в) 7 ноября 1917 года
  - г) 5 декабря 1955 года
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
  - а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год б) I О.И. в Афинах, 1896 год
  - в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
  - а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
  - в) 1908 год, IV О.И., Лондон
6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
  - а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
  - в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
  - а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
  - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
  - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
  - бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
10. Сколько человек играют на площадке?
- 4
  - 5
  - 6
  - 11
11. Из США баскетбол проник вначале в :
- Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
  - Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
  - Китай, Японию, Филиппины
12. Размеры баскетбольной площадки?
- 9м. х 18м.
  - 14м. х 26м.
  - 12м. х 24м.
13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- 305 см.
  - 260 см.
  - 310 см.
  - 300 см.
14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- 30 сек.
  - 24 сек.
  - 20 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- 3 шага
  - 2 шага
  - 1 шаг
16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- 10 сек.
  - 8 сек.
  - 24 сек.
17. Продолжительность игры в баскетбол?
- 2 тайма по 20 минут
  - 4 тайма по 10 минут
  - 4 тайма по 12 минут
18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- 2 очка
  - 1 очко
  - 3 очка
19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- 2
  - 3
  - 4
  - 5
20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- 3 сек.
  - 5 сек.
  - 10 сек.

#### 2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
проведения \_\_\_\_\_

| № | Фамилия<br>Имя | возраст | Бег 20<br>м. (сек) | Прыжки<br>в длину<br>с места<br>(см.) | Штраф<br>ные<br>броски<br>(из 10<br>раз) | Броски в<br>движении<br>с двух<br>шагов<br>(из 10<br>раз) | Броски<br>с точек<br>(из 20<br>раз) | Теория | Судейство | Оценка<br>работы за<br>год<br>(выставляе<br>тся<br>тренером) |
|---|----------------|---------|--------------------|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--------|-----------|--|
| 1 |                |         |                    |                                       |  |   |                                     |        |           |  |

Подпись тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Подпись зам. директора по УВР \_\_\_\_\_



## 2.5. Методические материалы

| № | Тема программы                            | Форма организации и проведения занятия | Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса  | Дидактические средства, техническое оснащение занятий   | Вид и форма контроля, форма предъявления результата             |
|---|---|--|--|---|---|
| 1 | Теория                                    | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.                                    | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола.  | Тестирование  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая,             | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка  | Литература, схемы, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скалки, гантели | Зачет, сдача нормативов   |
| 3 | Основы баскетбола                         | Фронтальная, индивидуальная, групповая | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра | Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки      | учебная игра, годовой норматив, товарищеские игры, соревнования |
| 4 | Судейская практика                        | Фронтальная, индивидуальная            | Теоретические и практические занятия. Учебная игра.  | Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Видеозаписи, обучающие диски.             | Учебная игра, соревнования                                      |

### Технико-тактическая подготовка.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

| Приемы игры  | Этап начальной подготовки |           | Тренировочный этап |                  |
|--|---------------------------|-----------|--------------------|------------------|
|  | До 1 года                 | Св.1 года | 1-2 год обучения   | 4-8 год обучения |
| Прыжок толчком двух ног                            | +                         | +         |                    |                  |
| Прыжок толчком одной ноги                          |                           |           |                    |                  |
| Остановка прыжком                                  |                           | +         | +                  |                  |
| Остановка двумя шагами                             |                           | +         | +                  |                  |
| Повороты вперед                                    | +                         | +         |                    |                  |
| Повороты назад                                     | +                         | +         |                    |                  |
| Ловля мяча двумя руками на месте                   | +                         | +         |                    |                  |
| Ловля мяча двумя руками в движении                 |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке                   |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении     |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку         |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой на месте                    |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой в движении                  |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке                    |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении      |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |                           | +         | +                  |                  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку          |                           | +         | +                  | +                |
| Передача мяча двумя руками сверху                  | +                         | +         |                    |                  |
| Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)    | +                         | +         |                    |                  |
| Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)       | +                         | +         |                    |                  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Передача мяча двумя руками с места                    | + | + |   |   |
| Передача мяча двумя руками в движении                 |   | + | + |   |
| Передача мяча двумя руками (встречные)                |   | + | + |   |
| Передача мяча двумя руками (поступательные)           |   | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне            |   |   | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие)           |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху                      |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой от головы                   |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)       |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)          |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)          |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой с места                     | + | + |   |   |
| Передача мяча одной рукой в движении                  |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                    |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные)                 |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные)            |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне             |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие)            |   |   | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком                       | + | + |   |   |
| Ведение мяча с низким отскоком                        | + | + |   |   |
| Ведение мяча со зрительным контролем                  | + | + |   |   |
| Ведение мяча без зрительного контроля                 |   | + | + | + |
| Ведение мяча на месте                                 | + | + |   |   |
| Ведение мяча по прямой                                | + | + | + |   |
| Ведение мяча по дугам                                 | + | + |   |   |
| Ведение мяча по кругам                                | + | + | + |   |
| Ведение мяча по зигзагом                              |   | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока         |   |   | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости               |   |   | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча        |   |   | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой               |   |   | + | + |
| Обводка соперника за спиной                           |   |   | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов |   |   |   | + |
| Броски в корзину двумя руками с верху                 | + | + |   |   |
| Броски в корзину двумя руками от груди                | + | + |   |   |
| Броски в корзину двумя руками снизу                   | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз             |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками (добивание)             |   |   |   | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита      | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита     |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места                 | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками в движении              | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке                |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( дальние)              |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( средние)              |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( ближние)              |   | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом       | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками под углом               | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту        |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху                   |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча                 | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой снизу                    |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз              |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой (добивание)              |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита       | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой с места                  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении               | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке                 |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой дальние                  |   |   | + | + |
| Броски в корзину одной рукой средние                  |   |   | + | + |
| Броски в корзину одной рукой ближние                  |   |   | + | + |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту   | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту |   | + | + | + |

### Тактика нападения

| Приемы игры                          | начальной подготовки |            | Тренировочный этап |                  |
|--------------------------------------|----------------------|------------|--------------------|------------------|
|                                      | До 1 года            | Св. 1 года | 1-2 год обучения   | 4-8 год обучения |
| Выход для получения мяча             | +                    | +          |                    |                  |
| Выход для отвлечения мяча            | +                    | +          |                    |                  |
| Розыгрыш мяча                        |                      | +          | +                  |                  |
| Атака корзины                        | +                    | +          | +                  | +                |
| «передай мяч и выходи»               | +                    | +          | +                  |                  |
| Заслон                               |                      | +          | +                  | +                |
| Наведение                            |                      | +          | +                  | +                |
| Пересечение                          |                      | +          | +                  | +                |
| Треугольник                          |                      |            | +                  | +                |
| Тройка                               |                      |            | +                  | +                |
| Малая восьмерка                      |                      |            | +                  | +                |
| Скрестный выход                      |                      | +          | +                  | +                |
| Сдвоенный заслон                     |                      |            | +                  | +                |
| Наведение на двух игроков            |                      |            | +                  | +                |
| Система быстрого прорыва             |                      | +          | +                  | +                |
| Система эшелонированного прорыва     |                      |            | +                  | +                |
| Система нападения через центрального |                      |            | +                  | +                |
| Система нападения без центрального   |                      |            | +                  | +                |
| Игра в численном большинстве         |                      |            |                    | +                |
| Игра в меньшинстве                   |                      |            |                    | +                |

### Тактика защиты

| Приемы игры                               | начальной подготовки |            | Тренировочный этап |                  |
|---|----------------------|------------|--------------------|------------------|
|   | До 1 года            | Св. 1 года | 1-2 год обучения   | 4-8 год обучения |
| Противодействие получению мяча            | +                    | +          |                    |                  |
| Противодействие выходу на свободное место | +                    | +          |                    |                  |
| Противодействие розыгрышу мяча            | +                    | +          | +                  |                  |
| Противодействие атаке корзины             | +                    | +          | +                  | +                |
| Подстраховка                              |                      | +          | +                  | +                |
| Переключение                              |                      | +          | +                  | +                |
| Проскальзывание                           |                      |            |                    | +                |
| Групповой отбор мяча                      |                      |            | +                  | +                |
| Против тройки                             |                      |            | +                  | +                |
| Против малой восьмерки                    |                      |            | +                  | +                |
| Против скрестного выхода                  |                      |            | +                  | +                |
| Против сдвоенного заслона                 |                      |            | +                  | +                |
| Против наведения на двух                  |                      |            | +                  | +                |
| Система личной защиты                     |                      | +          | +                  | +                |
| Система зонной защиты                     |                      |            |                    | +                |
| Система смешанной защиты                  |                      |            |                    | +                |
| Система личного прессинга                 |                      |            |                    | +                |
| Система зонного прессинга                 |                      |            |                    |                  |
| Игра в большинстве                        |                      |            | +                  | +                |
| Игра в меньшинстве                        |                      |            | +                  | +                |

### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

| Морфофункциональные показатели и физические качества | Мальчики, возраст (лет) |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|-------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  | 8                       | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост   |                         |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                       |                         |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота   |                         | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые качества                           |                         |   | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила   |                         |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |

|                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Выносливость(аэробные возможности) | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
| Анаэробные возможности             |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
| Гибкость                           | + | + | + |   | + | + |   |   |   |   |
| Координационные способности        |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Равновесие                         |   | + | + | + | + | + | + |   |   |   |

| <b>Физические качества и телосложение</b> | <b>Уровень влияния</b> |
|---|------------------------|
| Скоростные способности                    | 3                      |
| Мышечная сила                             | 2                      |
| Вестибулярная устойчивость                | 3                      |
| Выносливость                              | 2                      |
| Гибкость                                  | 1                      |
| Координационные способности               | 3                      |
| Телосложение                              | 3                      |

*Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1-незначительное влияние.*

## Список литературы

### Список литературы для педагогов.

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
5. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
8. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
10. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
13. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов Минск, 1970.
14. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002.
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### Список литературы для учащихся.

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д, Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.