

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4 имени А.М. Горького»
Петропавловск-Камчатского городского округа

«Рассмотрено»

Зам. директора по ВР

 О.А. Маликова

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СШ № 4

 Л.А. Матвеева

«31» августа 2023 г.

Приказ № 229/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-18

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Горбенко Михаил Валерьевич*

г. Петропавловск-Камчатский
2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Баскетбол. Начальная подготовка" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ СШ № 4;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СШ № 4;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ СШ № 4;

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего

человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей. Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия. Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение техники и тактики игры Баскетбол. Игра Баскетбол является одной из основных в соревновательной системе школьных спортивных клубов, активно развивается в нашей стране, что мотивирует обучающихся достигать поставленных целей и стремиться к высшим спортивным достижениям.

Отличительные особенности программы:

Проектирование и реализация программы по физкультурно-спортивному направлению опирается на содержание концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р

Новизна программы:

Заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. А так же программа предусматривает большую игровую и соревновательную практику обучающихся. Большой акцент делается на технической подготовке обучающихся.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 11-18.

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но

и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Наполняемость группы: 8-15

Объем программы: 68 часов

Срок освоения программы: 2

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 2 раза в неделю 2 часа с одной группой

Особенности организации образовательного процесса:

является широкое внедрение игровых технологий. Через игровую деятельность обучающиеся совершенствуют технико-тактическое мастерство.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Игра в Баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

Развивающие:

- обучение технике и тактике баскетбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств
- развитие познавательных интересов, потребности в познании принципов олимпийского движения, развития баскетбола в России;
- социализация обучающихся, подготовку их к жизни в сложных условиях современной действительности;
- создание условий для развития социально - адаптивной, конкурентоспособной личности;
- воспитание гражданской ответственности достоинства;
- воспитание положительного отношения к труду, честности и ответственности в отношениях;
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс;
- вовлечение обучающегося в систему дополнительного образования с целью

обеспечения самореализации личности;

-воспитание обучающегося в духе личностного достоинства, уважения прав человека, патриотизма;

-повышение социальной активности обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни коллектива и социума;

-продолжать формировать и развивать систему работы с родителями и общественностью;

-развитие у обучающихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в школьных, муниципальных, мероприятиях: соревнования, праздники и дни физкультуры.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Восстановительные мероприятия;

Участие в матчевых встречах;

Участие в соревнованиях;

Зачеты, тестирования;

Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

| № | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов |
|--------------|--|---------------------|
| 1 | Теоретическая | 2 |
| 2 | Техническая | 22 |
| | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 2 |
| | 2.2.Ловля и передача мяча | 2 |
| | 2.3. Ведение мяча | 8 |
| | 2.4. Броски мяча | 10 |
| 3 | Тактическая | 20 |
| | 3.1. Действия игрока в защите | 10 |
| | 3.2. Действия игрока в нападении | 10 |
| 4 | Физическая | 10 |
| | 4.1. Общая подготовка | 5 |
| | 4.2. Специальная | 5 |
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 14 |
| | | |
| ИТОГО | | 68 |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица №2.

| № | Виды подготовки | Время (мин.) |
|----------|---|--------------|
| 1 | Техническая подготовка | 30 |
| | 1.1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
| | 1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
| | 1.3. Ведения мяча | 8 |
| | 1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу | 12 |
| 2 | Тактическая подготовка | 15 |
| | 2.1. Действия игрока в защите | 7 |
| | 2.2. Действия игрока в нападении | 8 |
| 3 | Физическая подготовка | 25 |
| | 3.1. Общая | 15 |
| | 3.2. Специальная | 10 |
| 4 | Игра в баскетбол | 20 |

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами,

гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами,
основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и
изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,
внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов
командных действий на другие.

Календарно-тематическое планирование (11-14 лет)

| № | Тема занятия | Тип подготовки | Количество о часов |
|---|--|-------------------|-----------------------|
| 1 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. | Теор. Техн. | 1 |
| 3 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 7 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 9 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|--|----------------|---|
| 10 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 13 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 14 | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 15 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 16 | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
| 17 | ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. | Теор. Техн. | 1 |
| 18 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 19 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 20 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 21 | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | Техн. | 1 |
| 22 | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 23 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 24 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 25 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 26 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. | Техн. | 1 |
| 27 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 28 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 30 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 31 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 32 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | Контр. | 1 |
| 33 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| 35 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 36 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 37 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 38 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 39 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 40 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 41 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 42 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 43 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 44 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 45 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 46 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|--|------------------|---|
| 47 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | Техн. | 1 |
| 48 | Правила техники безопасности. | Теор. | 1 |
| 49 | Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 50 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | | 1 |
| 51 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 52 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 53 | ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 54 | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 55 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Теор. Интегр. | 1 |
| 56 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 57 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |
| 58 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 59 | ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. | Теор. Техн. | 1 |
| 60 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|---|---------|---|
| 61 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |
| 62 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 63 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 64 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 65 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 66 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 67 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 68 | Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра. | Техн. | 1 |

Календарно – тематическое планирование. (15-18 класс)

| № | Кол-во часов | Название темы | Тип подготовки | Примечание |
|----------|---------------------|---|-----------------------|-------------------|
| 1. | 1 | Единая спортивная классификация. ОФП | Теор. ОФП | |
| 2. | 1 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | |
| 3. | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. | |
| 4. | 1 | Контрольные испытания. Учебная игра. | Контр. Интегр. | |
| 5. | 1 | Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. | Теор. Техн. | |
| 6. | 1 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | |
| 7. | 1 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт. Интегр. | |
| 8. | 1 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор. ОФП | |
| 9. | 1 | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. | Техн. СФП | |

| | | | | |
|-----|---|--|------------------------|--|
| 10. | 1 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | |
| 11. | 1 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт. Интегр. | |
| 12. | 1 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор. Техн. | |
| 13. | 1 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | |
| 14. | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | |
| 15. | 1 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор. ОФП | |
| 16. | 1 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн. СФП | |
| 17. | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | |
| 18. | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | |
| 19. | 1 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор. Интегр. | |
| 20. | 1 | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП | Контр. Техн. СФП | |

| | | | | |
|-----|---|---|-------------------------------|--|
| 21. | 1 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор. ОФП Такт. | |
| 22. | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт. Интегр. | |
| 23. | 1 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП | Теор. Техн. ОФП | |
| 24. | 1 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | |
| 25. | 1 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт. Интегр. | |
| 26. | 1 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт. СФП | |
| 27. | 1 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор. ОФП Техн. | |
| 28. | 1 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | |

| | | | | |
|-----|---|---|-----------------------|--|
| 29. | 1 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Такт. Интегр. | |
| 30. | 1 | Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор. ОФП Техн. | |
| 31. | 1 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн. Интегр. | |
| 32. | 1 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт. СФП | |
| 33. | 1 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор. Техн. | |
| 34. | 1 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | |
| 35. | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | |
| 36. | 1 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Такт. Интегр. | |
| 37. | 1 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | Теор. ОФП Техн. | |

| | | | | |
|-----|---|--|-----------------------|--|
| 38. | 1 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | |
| 39. | 1 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт. Интегр. | |
| 40. | 1 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор. СФП Техн. | |
| 41. | 1 | Контрольные испытания. Учебная игра. | Контр. Интегр. | |
| 42. | 1 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | |
| 43. | 1 | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | Интегр. | |
| 44. | 1 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП | Техн. ОФП | |
| 45. | 1 | Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор. СФП Техн. | |
| 46. | 1 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | |
| 47. | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | |

| | | | | |
|-----|---|---|---------------------------|--|
| 48. | 1 | Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор. ОФП Техн. | |
| 49. | 1 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. | Техн. Интегр | |
| 50. | 1 | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор. Интегр. | |
| 51. | 1 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | |
| 52. | 1 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Такт. СФП | |
| 53. | 1 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | |
| 54. | 1 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор. Интегр. Техн. | |
| 55. | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | |
| 56. | 1 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор. Интегр. | |

| | | | | |
|-----|---|--|------------------|--|
| 57. | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | |
| 58. | 1 | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. | Теор. ОФП | |
| 59. | 1 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор. Интегр. | |
| 60. | 1 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт. СФП | |
| 61. | 1 | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | Теор. Контр. | |
| 62. | 1 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | |
| 63. | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | |
| 64. | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | |
| 65. | 1 | Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. | |
| 66. | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Такт | |
| 67. | 1 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. | Техн. | |
| 68. | 1 | Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра. | Теор. Интегр. | |

Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершанас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
18. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.- №1- с.18-21.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
20. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
21. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
22. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод.рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
23. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
24. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
25. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
26. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
27. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
28. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
29. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 1991.-60с.