МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: http://school158.best
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-методического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №158«Грани»
_____А.А. Лазутин
30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7-17 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
Нечепуренко Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программа)- физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012. ст.2 № 273 ФЗ «Об образовании РФ»;
- Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава школы МАОУ СШ № 158 “Грани”.

За свою более чем вековую историю баскетбол снискал огромное число почитателей во всем мире, он вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол – это высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Образовательная программа дополнительного образования по баскетболу «Баскетбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**; по уровню освоения программа – **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование базовых двигательных навыков и умений, необходимых для игры в баскетбол, укрепление здоровья.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность: предлагаемая программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования, обучающихся в данный период времени, она будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности обучающихся школьного возраста в воспитании и совершенствовании физических и умственных способностей, в сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям. Программа предполагает приобщение

обучающихся к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения, создание условий для самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся, укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начинали проходить раздел “баскетбол” в школе.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и игра в баскетбол. Эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образажизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также с ее помощью формируются личные качества обучающихся (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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

Программа, являясь образовательным маршрутом для обучающихся, реализует следующие **функции**:

- обучающую – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;
- развивающую – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии обучающихся, поддержку стремления и самосовершенствованию, развитию творческих способностей;
- диагностическую – позволяющую получить и использовать значимую информацию о становлении и развитии личности обучающегося;
- оздоровительную – направленную на формирование здорового образа жизни;
- социально-реабилитационная и адаптационная – позволяющую обучающемуся занять достойное место в социуме, способную научить решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом сообщества, приобретать качества гражданина полезного для своего общества.

Освоение содержания Программы осуществляется на основе основополагающих **принципов**:

1) *Принцип комплексного подхода* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2) *Принцип преемственности* – определяет последовательность

изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в потенциальном многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3) *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность*:* несмотря на то, что, как и в любом другом командном виде спорта для полноценной реализации игроков как в индивидуальных, так и в командных аспектах, необходима продолжительная подготовка, программа рассчитана на одногодичный срок реализации. За период обучения по программе обучающиеся познают азы, базовые основы игры, повысят уровень физической и психической подготовленности, что в дальнейшем, при их желании и дальше изучать эту игру, поможет им перейти на более глубокий уровень освоения игры в спортшколах нашего города. Ну и конечно же по завершению обучения по программе обучающиеся будут способны самостоятельно организовать свой активный досуг посредством самостоятельной игры в свободное время. Так же баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся в свободное время, пробуждает интерес к данному виду спорта и к занятиям физической культурой и спортом в целом.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся как мужского, так и женского пола в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих ограничений по здоровью.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов в год - 102 академических часа (из расчета 34 недель). Учебные занятия проводятся в соответствии с установленным расписанием.

Обучающиеся занимаются по 3 академических часа в неделю в спортивном зале МАОУ СШ 158 “Грани”.

Зачисление в группы по программе “Баскетбол” реализуется через автоматизированную информационную систему “Навигатор дополнительного образования”.

Наполняемость групп: 3 учебные группы от 15 до 24 человек.

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; создание образовательной среды для формирования компетентности ребенка в сфере физической культуры и спорта средствами баскетбола.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по определенному программой содержанию;
- сформировать физическую культуру личности, морально-волевых качеств;
- подготовить потенциальных инструкторов – общественников и судей по баскетболу;
- научить двигательным навыкам, технике и тактике игры в баскетбол;
- научить командной игровой деятельности.

Развивающие:

- развить личность, отличающуюся мобильностью, динамизмом, готовую к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;
- развить личность, способную к саморазвитию и самопознанию;
- развить личность, способную самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способную проводить рефлексию деятельности;
- развить способность максимально реализовывать свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства;
- содействовать целенаправленному гармоничному, физическому и духовному развитию личности;
- развить практические и теоретические умения и навыки, необходимые для игры в баскетбол;
- развивать двигательные и творческие способности, внимание, память, мышление, реакцию.

Воспитательные:

- воспитать заботливое отношение у обучающихся к здоровью;
- воспитать дисциплинированных, инициативных, трудолюбивых, смелых, уверенных в своих силах спортсменов;
- выработать привычку самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решатьпоставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать социализации обучающихся.

Оздоровительные:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности;
- формирование у обучающихся навыка организации здорового образа жизни;
- формирование представления о престижности высокого уровня здоровья;

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Формы организации обучения:

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы учебных занятий:

- учебно-тренировочная
- соревновательная

Методы обучения:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра).

Методы организации обучающихся:

- фронтальный;
- поточный;
- проходной;
- групповой;
- круговой;
- метод индивидуальных заданий.

Структура построения занятий:

- подготовительная часть (разминка)
- основная часть (решение основных поставленных задач)
- заключительная часть (заминка)

Планируемые результаты:

Освоение обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во

дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формы контроля:

Контрольные тестирования проводятся на последнем этапе обучения по программе с целью определения уровня усвоения обучающимися материала, а также для определения уровня физической и технической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10м;
- Отжимания от пола;
- Обводка конусов с ведением мяча и броском в кольцо;
- Броски в кольцо с 3-5м.

Так же по окончанию обучения проводятся мини-соревнования.

Типы занятий:

-Изучение нового материала
-Закрепление изученного материала
-Комбинированное занятие
-Контрольное занятие
-Соревновательное занятие

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ СШ 158 “Грани” с использованием следующего инвентаря:

- баскетбольные мячи
- конусы
- фишки
- спортивные манишки
- теннисные мячи
- набивные мячи
- скакалки
- барьеры

Учебно-тематическое планирование:

№	Тема	Часы		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности на занятиях;	1,5	-	1,5

	основные правила игры в баскетбол			
2	Основные стойки игрока и перемещения без мяча	1,5	4,5	6
3	Ведение мяча	1,5	4,5	6
4	Перехват мяча	1,5	4,5	6
5	Остановка в 1 контакт	1,5	4,5	6
6	Остановка в 2 контакта	1,5	4,5	6
7	Пивоты	1,5	4,5	6
8	Ловля и передача мяча	1,5	10,5	12
9	Бросок мяча с места	1,5	16,5	18
10	Бросок мяча с двух шагов	1,5	10,5	12
11	Основы тактики игры	1,5	1,5	3
12	Действия игрока в защите	1,5	4,5	6
13	Действия игрока в нападении	1,5	4,5	6
14	Правила проведения соревнований	1,5	1,5	3
15	Соревнования	-	1,5	1,5
16	Сдача контрольных нормативов	-	3	3
17	ИТОГО	21	81	102

Содержание программы:

1. Общие основы баскетбола:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятияхбаскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка:

- Упражнения для развития плечевого пояса;
- Упражнения для развития ног;
- Упражнения для развития мышц кора;
- Подвижные игры: “Пятнашки”, “Волк и овцы”, “Коршун и наседка”, “10 передач”;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка:

- Ускорения на короткие отрезки из разных исходных положений с мячом и без мяча;
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжкис ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- Метание различных мячей в цель;
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка:

- Обучение основным стойкам баскетболиста и перемещениям в этих стойках
- Обучение ведению и перехвату мяча
- Обучение остановкам в один и два контакта и ведению мяча с остановками
- Обучение технике броска с места
- Обучение техника броска с двух шагов
- Обучение пивотам
- Обучение технике ловли и передачи мяча

5. Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

По окончании освоения программы ожидается, что обучающиеся

продемонстрируют следующие **результаты обучения**:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят 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 также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится 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.

Календарно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях; основные правила игры в баскетбол	1,5	Изучение нового материала	Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях. Объясняются основные правила игры в баскетбол
2	Основные стойки игрока и перемещения без мяча	1,5	Изучение нового материала	Знакомство с основной стойкой баскетболиста; защитной стойкой баскетболиста; стойкой “тройной угрозы” и перемещения в них
3	Основные стойки игрока и перемещения без мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение знакомства с основными стойками баскетболиста и отработка перемещений с их применением
4	Основные стойки игрока и перемещения без мяча	1,5	Комбинированное	Работа над стойками баскетболиста и перемещениями с их применением
5	Основные стойки игрока и перемещения без мяча	1,5	Закрепление изученного материала	Работа над стойками баскетболиста и перемещениями с их применением
6	Ведение мяча	1,5	Изучение нового материала	Изучение основы техники ведения мяча
7	Ведение мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ведения

				мяча; выполнение специальных упражнений на контроль мяча; специальные подвижные игры
8	Ведение мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ведения мяча; выполнение специальных упражнений на контроль мяча; специальные подвижные игры
9	Ведение мяча	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники ведения мяча; выполнение специальных упражнений на контроль мяча; специальные подвижные игры
10	Перехват мяча	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники перехвата мяча
11	Перехват мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники перехвата мяча; специальные подвижные игры
12	Перехват мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники перехвата мяча; специальные подвижные игры
13	Перехват мяча	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники перехвата мяча; специальные подвижные игры
14	Остановка в 1 контакт	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники остановки

				прыжком (в 1 контакт)
15	Остановка в 1 контакт	1,5	Комбинированное	Изучение основ техники остановки прыжком (в 1 контакт), выполнение специальных упражнений
16	Остановка в 1 контакт	1,5	Комбинированное	Изучение основ техники остановки прыжком (в 1 контакт), выполнение специальных упражнений
17	Остановка в 1 контакт	1,5	Закрепление изученного материала	Изучение основ техники остановки прыжком (в 1 контакт), выполнение специальных упражнений
18	Остановка в 2 контакта	1,5	Изучение нового материала	Продолжение изучения остановки в 1 контакт; изучение остановки в 2 контакта
19	Остановка в 2 контакта	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения остановки в 1 контакт; изучение остановки в 2 контакта
20	Остановка в 2 контакта	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения остановки в 1 контакт; изучение остановки в 2 контакта
21	Остановка в 2 контакта	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения остановки в 1

				контакт; изучение остановки в 2 контакта
22	Пивоты	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники пивотов (поворотов с мячом)
23	Пивоты	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники пивотов
24	Пивоты	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники пивотов
25	Пивоты	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники пивотов
26	Ловля и передача мяча	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники ловли и передачи мяча
27	Ловля и передача мяча	1,5	Изучение нового материала	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
28	Ловля и передача мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
29	Ловля и передача мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений;

				специальные подвижные игры
30	Ловля и передача мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
31	Ловля и передача мяча	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
32	Ловля и передача мяча	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
33	Ловля и передача мяча	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники ловли и передачи мяча; выполнение специальных упражнений; специальные подвижные игры
34	Бросок мяча с места	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники броска мяча с места
35	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места;

				выполнение специальных упражнений
36	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
37	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
38	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
39	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
40	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
41	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений

42	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
43	Бросок мяча с места	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
44	Бросок мяча с места	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
45	Бросок мяча с места	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники броска мяча с места; выполнение специальных упражнений
46	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Изучение нового материала	Изучение основ техники броска мяча с двух шагов
47	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
48	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
49	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
50	Бросок мяча с	1,5	Комбинированное	Продолжение

	двух шагов			изучения основ техники броска мяча с двух шагов
51	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
52	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
53	Бросок мяча с двух шагов	1,5	Закрепление изученного материала	Продолжение изучения основ техники броска мяча с двух шагов
54	Основы тактики игры	1,5	Изучение нового материала	Изучение основных тактических приемов; тренировочные игры
55	Основы тактики игры	1,5	Изучение нового материала	Изучение основных тактических приемов; тренировочные игры
56	Действия игрока в нападении	1,5	Изучение нового материала	Изучение тактически правильных действий игрока в нападении
57	Действия игрока в защите	1,5	Изучение нового материала	Изучение тактически правильных действий игрока в защите
58	Действия игрока в нападении	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения тактически правильных действий игрока в нападении
59	Действия игрока	1,5	Комбинированное	Продолжение

	в защите			изучения тактически правильных действий игрока в защите
60	Действия игрока в нападении	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения тактически правильных действий игрока в нападении
61	Действия игрока в защите	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения тактически правильных действий игрока в защите
62	Действия игрока в нападении	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения тактически правильных действий игрока в нападении
63	Действия игрока в защите	1,5	Комбинированное	Продолжение изучения тактически правильных действий игрока в защите
64	Правила проведения соревнований	1,5	Изучение нового материала	Изучение основных правил проведения соревнований по баскетболу
65	Правила проведения соревнований	1,5	Изучение нового материала	Продолжение изучения основных правил проведения соревнований по баскетболу
66	Соревнования	1,5	Соревновательное	Проведение итоговых соревнований
67	Сдача	1,5	Контрольное	Выполнение

	контрольных нормативов			контрольных нормативов
68	Сдача контрольных нормативов	1,5	Контрольное	Выполнение контрольных нормативов
Итого		102		

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советскийспорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия.2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС,1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.,ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС,1981, 1985.