

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического совета ОО  
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Филиала ГБПОУ РХ  
ЧГСТ  
Головизина Н.Н.  
Приказ № 228 от 30.06.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор – составитель: Чекурин Денис  
Николаевич, преподаватель  
физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	5
Содержание программы.....	5
Условия реализации программы.....	8
Оценочные материалы .....	8
Календарно-тематический план.....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» Филиала ГБПОУ РХ «Черногорский горного-строительный техникум» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Устав образовательной организации;

Программа как документ, содержит: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, содержание программы, условия реализации программы, оценочные материалы; календарно-тематический план.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия с обучающимися служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии подрастающего поколения.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов общеобразовательной программы и представлен деятельностью, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

**Новизной** данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение подростков в активных формах двигательной активности. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Программа имеет базовый уровень сложности.**

**Адресат Программы:** программа предназначена для подростков 15-17 лет.

**Объем и срок освоения Программы:** Срок освоения Программы – 1 год.

Объем Программы – 160 часов: Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Задачи:**

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- набор в секцию производится без учета антропометрических данных обучающихся, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- в процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

**Формы контроля:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**В результате освоения программы обучающиеся должны:**

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу );
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**Результативность** занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
- Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия

для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>72</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	18
	2.3. Ведение мяча	24
	2.4. Броски мяча	24
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>24</b>
	3.1. Действия игрока в защите	24
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>14</b>
	4.2. Специальная	14
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>22</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>160</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка ( 28 часов).

1. Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП
  2. Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.
  3. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.
  4. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
  5. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
  6. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.
- Учебная игра
7. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.
  8. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.
  9. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.
  10. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.
  11. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.
  12. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.
  13. Физическая подготовка спортсмена.
- СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
14. История развития баскетбола. Контрольные испытания.

### Техническая подготовка ( 72 часа).

## **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 ( 24 часа).***

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.

#### ***Физическая подготовка (22 часов).***

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, 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.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ -

Данная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения с проведением теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Возраст детей 15-17 лет. Для проведения занятий необходимо спортивный инвентарь:

Наименования оборудования	Количество (штук)
Конструкция баскетбольного щита в сборе	2
Мяч баскетбольный	20
Мяч набивной (медицинбол)	4
Свисток	10
Секундомер	5
Стойка для обводки	2
Фишки (конусы)	10
Барьер легкоатлетический	20
Штатив	10
Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	2
Корзина для мячей	2
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
Скакалка	20
Скамейка гимнастическая	20
Утяжелитель для ног	20
Утяжелитель для рук	20
Эспандер резиновый ленточный	20
Гольфы	20
Костюм спортивный	20
Кроссовки для баскетбола	40
Майка	40
Шорты спортивные (трусы)	40

Всего программой предусмотрено 160 часов. В программе используются следующие формы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка полученных образовательных, практических результатов у учащихся проводится с помощью методов педагогического наблюдения, выполнения заданий в ходе проведения занятий, решение практических задач.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0

		<b>8,0</b>	<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>9,0</b>
<b>3</b>	Штрафной бросок (из 10 бросков)	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>
		<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>
		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

## ОЦЕНИВАНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой.

Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Теоретических	Практических занятий	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	2		2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.		2	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.		2	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.		2	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.		2	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	2		2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.		2	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		2	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		2	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	2		2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.		2	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.		2	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.		2	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		2	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2		2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.		2	2

17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.		2	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		2	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2		2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		2	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.		2	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		2	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2		2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		2	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2		2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		2	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	2		2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		2	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.		2	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		2	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП		2	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2		2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		2	2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.		2	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		2	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		2	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2		2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.		2	2
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по		2	2

	упрощенным правилам.			
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		2	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		2	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2		2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		2	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.		2	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		2	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		2	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.		2	2
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.		2	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		2	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.		2	2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.		2	2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		2	2
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2	2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		2	2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2		2
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.		2	2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.		2	2
59.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2		2
60.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		2	2

61.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		2	2
62.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»		2	2
63.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».		2	2
64.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		2	2
65.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		2	2
66.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		2	2
67.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.		2	2
68.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.		2	2
69.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.		2	2
70.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.		2	2
71.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		2	2
72.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.		2	2
73.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).		2	2
74.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.		2	2
75.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		2	2
76.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.		2	2
77.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.		2	2
78.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.		2	2
79.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.		2	2

80.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.		2	2
Итого:		28	132	160

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
  
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.