

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»  
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
683032, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная, 103,  
тел./факс 27-61-60, e-mail: [school9\\_pkgo\\_41@kamgov.ru](mailto:school9_pkgo_41@kamgov.ru)

Принята на заседании<sup>1</sup>  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_

Руководитель ШМО ДО  
Карпова А. В.

Утверждаю  
Директор<sup>2</sup> \_\_\_\_\_  
М.П. Селезнев Н. М.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Уровень программы:** Стартовый  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Объем программы:** 1 год  
**Возрастная категория:** 11-17 лет  
**Состав группы:** от 12 до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** авторская

**Автор составитель:** Боженко Сергей Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский  
2023

<sup>1</sup>(методического совета)

<sup>2</sup>(наименование образовательной организации)

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по баскетболу для группы начальной подготовки (4-6 класс) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол.

Рабочая программа составлена на основе учебника Лях, В.И. Физическая культура. учеб. для ООУ, раздел: «Баскетбол» / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 10-12 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных баскетболистов.

В учебной группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закалывание организма; привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, скорости реакции, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; изучение элементарных теоретических

сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по баскетболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом.  
Учащиеся должны уметь:  
выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники баскетбола; знать основы судейства.  
В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по баскетболу: освоить терминологию, принятую в баскетболе; уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  
руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № раздела, темы | Наименование разделов и тем   | Всего часов | В том числе |            |          |
|-----------------|---|-------------|-------------|------------|----------|
|                 |   |             | теория      | практика   | контроль |
| <b>1</b>        | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>8</b>    | <b>4</b>    | <b>3</b>   | <b>1</b> |
| 1.1.            | Правила ТБ на занятиях по баскетболу в спорт. зале.                   | 2           | 1           | 1          | 0        |
| 1.2.            | Общая и специальная физическая подготовка                             | 2           | 0           | 2          | 0        |
| 1.3.            | Стойки и перемещения  | 2           | 2           | 0          | 0        |
| 1.4.            | Игровая тренировка  | 2           | 1           | 0          | 1        |
| <b>2</b>        | <b>Владение мячом</b>   | <b>18</b>   | <b>2</b>    | <b>14</b>  | <b>2</b> |
| 2.1             | «Жонглирование» мячом вокруг корпуса, головы, ног.                    | 2           | 1           | 1          | 0        |
| 2.2             | Перекаты, перебрасывание мяча из различных И.п. ОРУ и СУ.             | 2           | 0           | 2          | 0        |
| 2.3             | Ведения мяча на месте. ОРУ и СУ с мячами.                             | 2           | 0           | 1          | 1        |
| 2.4             | Ведение мяча в движение с изменением направления атаки. Комплекс ОРУ. | 2           | 1           | 1          | 0        |
| 2.5             | Обвод соперника различными способами. ОРУ с набивными мячами.         | 2           | 0           | 2          | 0        |
| 2.6             | Ловля и передача мяча партнеру. СУ с мячами.                          | 2           | 0           | 1          | 1        |
| 2.7             | Выбивание и отбор мяча Ускорения.                                     | 2           | 0           | 2          | 0        |
| 2.8             | Броски по кольцу под разными углами.                                  | 2           | 0           | 2          | 0        |
| 2.9             | ОРУ в парах. Бег до 5 мин.  | 2           | 0           | 2          | 0        |
| <b>3</b>        | <b>Игра в баскетбол</b>   | <b>196</b>  | <b>9</b>    | <b>179</b> | <b>8</b> |
| 3.1             | Основы техники и тактики игры в баскетбол. Бег                        | 2           | 1           | 1          | 0        |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
|      | «фортлек» для начинающих.  |   |   |   |   |
| 3.2  | Игра в баскетбол (игровая тренировка)  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.3  | ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.                     | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.4  | Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.5  | Ведение мяча обводка конусов и бросок по кольцу с места. Игра в баскетбол.   | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.6  | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Ведение мяча по прямой, змейкой.   | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.7  | Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.8  | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.9  | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами.  | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.10 | Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.11 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча.   | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.12 | Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.13 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Игра в баскетбол | 2 | 1 | 1 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
| 3.14 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра баскетбол. | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.15 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.16 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра                               | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.17 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.18 | Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в длину с места см.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.19 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча.<br>Отдача паса на точность.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.20 | Челночный бег 3x15 м.<br>Ведение мяча обводка стоек и бросок по кольцу.<br>Игра в баскетбол.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.21 | Основы техники и тактики игры в баскетбол<br>СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.<br>Обманные движения (финты). Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
| 3.22 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол. | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 3.23 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.24 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.<br>. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра                                   | 2 | 1 | 2 | 0 |
| 3.25 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра                                     | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.26 | Броски в кольцо на точность.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.27 | Жонглирование мячом , броски из дальних точек по кольцу, на точность   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.28 | Тройной прыжок см.<br>Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.29 | Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу на точность с двух шагов и с места.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.30 | Жонглирование мячом, броски по кольцу из ближних точек.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.31 | Броски по кольцу из различных точек.   | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
| 3.32 | Жонглирование мячом, броски по кольцу со штрафной линии.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.33 | Тройной прыжок, см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.34 | Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски из различных точек в кольцо.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.35 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.36 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.37 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упр. на развитие скоростных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.38 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.39 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра                             | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.40 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра                            | 2 | 0 | 2 | 0 |



|      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
| 3.41 | Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.42 | Контрольные тесты и испытания броски с ближней и средней дистанции на количество попаданий. Ведением мяча. Отдача паса одной рукой или двумя руками от груди с места и в движении.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.43 | Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок по кольцу. Игра в баскетбол.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.44 | Основы техники и тактики игры баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.45 | Основы техники и тактики игры баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также точность паса и броска по кольцу. Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.46 | Игровая тренировка  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.46 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.48 | Основы техники и тактики игры в баскетбол   | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
|      | ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра   |   |   |   |   |
| 3.49 | Броски по кольцу после длинного паса.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.50 | Жонглирование мячом, броски в кольцо после двух шагов.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.51 | Тройной прыжок см.<br>Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.52 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>СУ с мячом. Прыжки через скамейку Ведение мяча по прямой, змейкой.<br>Обманные движения финты. Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.53 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.54 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.55 | Основы техники и тактики игры в баскетбол<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков.<br>Двусторонняя игра                                      | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.56 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов  | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
|      | техники перемещений и владения мячом, а также отдачи паса и броска в кольцо из двух игроков.<br>Двусторонняя игра   |   |   |   |   |
| 3.57 | Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.58 | Контрольные тесты и испытания ведение мяча змейкой через конусы, передача мяча в движение, броски с дальней дистанции.  | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 3.59 | Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка противника и бросок из-под кольца. Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.60 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.61 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.62 | Игровая тренировка  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.63 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.<br>. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра                                  | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
| 3.64 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.65 | Броски на точность, число попаданий в кольцо.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.66 | Жонглирование мячом, отдача передачи от груди на количество за минуту.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.67 | Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.68 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку, Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.69 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также броски по кольцу, после передачи мяча. Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.70 | Игровая тренировка  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.71 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра  | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
| 3.72 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра                                       | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.73 | Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в высоту с места см.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.74 | Контрольные тесты и испытания прыжки в высоту, броски с ближней дистанции на количество попаданий.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.75 | Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и броски по кольцу. Игра в баскетбол   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.76 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.77 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.78 | Игровая тренировка  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.79 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.  | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
|      | Двусторонняя игра  |   |   |   |   |
| 3.80 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.81 | Броски по кольцу с различных дистанций на количество попаданий.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.82 | Жонглирование мячом, передача длинных пасов с последующим броском в кольцо с места.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.83 | Тройной прыжок см. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.84 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку, Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты. Игра в баскетбол  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.85 | Основы техники и тактики игры в баскетбол, ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, а также ускорение по прямой для получения передачи с последующим броском в кольцо с места. Игра в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.86 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.87 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.   | 2 | 0 | 2 | 0 |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
|      | . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра   |   |   |   |   |
| 3.88 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.89 | Броски в кольцо со штрафной линии.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.90 | Жонглирование мячом, отбор, перехват мяча у противника.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.91 | Тройной прыжок см.<br>Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.92 | Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски по кольцу с ближней дистанции.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.93 | Жонглирование мячом, ведение мяча змейкой, бросок из-под кольца  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.94 | Передача мяча в движении.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.95 | Жонглирование мячом, перехват передачи в прыжке.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.96 | Тройной прыжок, см.<br>Подтягивание из вися на руках, кол-во раз.  | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.97 | Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Броски по кольцу с различных точек.   | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3.98 | Игровая тренировка   | 2 | 0 | 1 | 1 |
|      | <b>Итого:</b>  |   |   |   |   |

### Календарный учебный график

| Тематика |  | Количество часов |          |       | Дата по плану | Дата по факту |
|----------|--|------------------|----------|-------|---------------|---------------|
|          |  | теория           | практика | всего |               |               |
| 1        | Правила ТБ на занятиях по баскетбол в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного баскетбол. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений | 2                |          | 2     |               |               |
| 2        | Общая и специальная физическая подготовка Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра в баскетбол.                                |                  | 2        | 2     |               |               |
| 3        | Стойки и перемещения Различные стойки и перемещения баскетболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, снизу. Игра в баскетбол. Упражнения на координацию движений                                 |                  | 2        | 2     |               |               |
| 4        | Стойки и перемещения Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в баскетбол.                                    |                  | 2        | 2     |               |               |



|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 5  | Стойки и перемещения. СУ с баскетбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком |  | 2 | 2 |  |  |
| 6  | Стойки и перемещения СУ с баскетбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком  |  | 2 | 2 |  |  |
| 7  | Игровая тренировка   |  | 2 | 2 |  |  |
| 8  | Броски по кольцу с различных дистанций, ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Жонглирование мячом Игра баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 9  | Броски со средней дистанции. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Ведение мяча змейкой. Передачи мяча от пола.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 10 | Передачи мяча от груди Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.   |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | Передачи мяча из-за головы.  |  |   |   |  |  |
| 11 | Подбор и передача мяча в движении. Прыжки и бег с изменением направления движения. Броски из-под кольца. Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 12 | Остановки катящегося мяча Ускорения. ОРУ и СУ.<br>Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча с ускорением. Подбор мяча и атака. Игра баскетбол.        |  | 2 | 2 |  |  |
| 13 | Остановки катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча и атака на кольцо. Игра. Способы подсчета пульса. Игра в баскетбол |  | 2 | 2 |  |  |
| 14 | Ведение мяча Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.                         |  | 2 | 2 |  |  |
| 15 | Ведение мяча. ОРУ и СУ с мячами.<br>Ведение мяча по прямой.<br>Ведение мяча по кривой.<br>Игра баскетбол   |  | 2 | 2 |  |  |
| 16 | Ведение мяча ОРУ и СУ с мячами.<br>Ведение мяча по прямой.<br>Ведение мяча по кривой.<br>Игра баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 17 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ.<br>Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча                                      |  | 2 | 2 |  |  |

|    |   |  |   |   |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|
|    | по кривой, выбивание мяча.  |  |   |   |  |  |
| 18 | Броски по кольцу со средней дистанции. ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.                         |  | 2 | 2 |  |  |
| 19 | Броски по кольцу со средней дистанции<br>Комплекс ОРУ.<br>Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки.<br>Кросс типа «фортлетка».<br>Игры, эстафеты. Подбор и атака по кольцу. Броски из-под кольца.                  |  | 2 | 2 |  |  |
| 20 | Броски со средней дистанции. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.<br>Ведение мяча змейкой.<br>Ведение мяча с ускорением.<br>Обвод соперника способом «кроссфит», броски о кольцо после двух шагов. |  | 2 | 2 |  |  |
| 21 | Подбор мяча. Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Передача мяча от пола с последующей атакой на кольцо. Игра баскетбол.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 22 | Подбор мяча. Ускорения. ОРУ и СУ.<br>Прыжки и бег с изменением направления  |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | движения. Атака кольца.<br>Игра баскетбол.   |  |   |   |  |  |
| 23 | Побор мяча. ОРУ в<br>движении.<br>Самоконтроль, из чего он<br>состоит. Подбор мяча и<br>атака на кольцо. Игра.<br>Способы подсчета пульса.<br>Прыжки в высоту с места.<br>Игра баскетбол.                    |  | 2 | 2 |  |  |
| 24 | Ведение мяча Упражнения<br>на координацию<br>движений. Прыжки и бег<br>с изменением направления<br>движения. Ведение мяча<br>по прямой. Ведение мяча<br>по кривой.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 25 | Ведение мяча. ОРУ и СУ с<br>мячами.<br>Ведение мяча по прямой.<br>Ведение мяча по кривой.<br>Игра баскетбол  |  | 2 | 2 |  |  |
| 26 | Ведение мяча ОРУ и СУ с<br>мячами.<br>Ведение мяча по прямой.<br>Ведение мяча по кривой.<br>Игра баскетбол.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 27 | Выбивание и отбор мяча.<br>Ускорения. ОРУ и СУ.<br>Прыжки и бег с<br>изменением направления<br>движения. Ведение мяча<br>по прямой. Ведение мяча<br>по кривой. Отбор мяча у<br>противника, выбивание<br>мяча |  | 2 | 2 |  |  |
| 28 | Броски с дальних<br>дистанций. ОРУ в<br>движении. Силовая<br>подготовка в тренажерном<br>зале. Прыжки со<br>скалками. Подвижные<br>игры с баскетбольным<br>мячом. Жонглирование<br>мячом Игра баскетбол.     |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 29 | <p>Передачи мяча от груди с места и в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки.</p> <p>Кросс типа «фортлетка».</p> <p>Игры, эстафеты. Броски по кольцу с различных точек.</p>                           |  | 2 | 2 |  |  |
| 30 | <p>Броски по кольцу со штрафной линии. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.</p> <p>Передача мяча в движении. Передача мяча одной рукой.</p>  |  | 2 | 2 |  |  |
| 31 | <p>ОРУ в парах. Бег до 5 мин.</p> <p>ОРУ и СУ.</p> <p>Передвижения и блокировка атаки кольца защитником. Разбор игроков по зонам, перехват и последующая атака на кольцо.</p> <p>Игра баскетбол.</p>   |  | 2 | 2 |  |  |
| 32 | <p>Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.</p> <p>Обманные движения (финты). Игра баскетбол.</p>   |  | 2 | 2 |  |  |
| 33 | <p>Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.</p> <p>Бег «фортлек».</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Игра в баскетбол.</p> |  | 2 | 2 |  |  |
| 34 | Игровая тренировка   |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 35 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра     |  | 2 | 2 |  |  |
| 36 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра    |  | 2 | 2 |  |  |
| 37 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра |  | 2 | 2 |  |  |
| 38 | Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность Прыжки в высоту с места см.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 39 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу с ближней дистанции.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 40 | Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок после двух шагов. Игра в баскетбол   |  | 2 | 2 |  |  |
| 41 | Основы техники и тактики игры в баскетбол СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.  |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.   |  |   |   |  |  |
| 42 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |
| 43 | Игровая тренировка   |  | 2 | 2 |  |  |
| 44 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра                                       |  | 2 | 2 |  |  |
| 45 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков. Двусторонняя игра                                       |  | 2 | 2 |  |  |
| 46 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех игроков. Двусторонняя игра                                      |  | 2 | 2 |  |  |
| 47 | Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность   |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | Прыжки в высоту с места см.  |  |   |   |  |  |
| 48 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу со средних дистанций.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 49 | Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и бросок из-под кольца. Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 50 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения (финты). Игра   |  | 2 | 2 |  |  |
| 51 | Основы техники и тактики игры в баскетбол ОРУ. Бег «фортлек». Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |
| 52 | Игровая тренировка   |  | 2 | 2 |  |  |
| 53 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра.                                     |  | 2 | 2 |  |  |
| 54 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники  |  | 2 | 2 |  |  |



|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра.  |  |   |   |  |  |
| 55 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из двух игроков.<br>Двусторонняя игра |  | 2 | 2 |  |  |
| 56 | Контрольные тесты и испытания Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность<br>Прыжки в высоты с места см.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 57 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча.<br>Отдача передачи партнеру от груди (количество раз за 1 минуту.)                                      |  | 2 | 2 |  |  |
| 58 | Контрольные тесты и испытания Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка (осмотр техники обвода)   |  | 3 | 2 |  |  |
| 59 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.<br>Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.                |  | 2 | 2 |  |  |
| 60 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.<br>Бег «фортлек».<br>Упражнения на развитие координационных способностей.<br>Комбинации из освоенных элементов техники           |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол.   |  |   |   |  |  |
| 61 | Игровая тренировка   |  | 2 | 2 |  |  |
| 62 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра |  | 2 | 2 |  |  |
| 63 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра |  | 2 | 2 |  |  |
| 64 | Контрольные тесты и испытания, броски по кольцу с дальних дистанций. Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 65 | Контрольные тесты и испытания<br>Жонглирование мячом, передача мяча партнеру от пола (количество раз за 1 минуту), игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 66 | Контрольные тесты и испытания прыжок в высоту. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз.<br>Игра баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 67 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча.<br>Передача мяча партнеру из-за головы (количество раз за 1 минуту)                                      |  | 2 | 2 |  |  |

|    |   |  |   |   |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|
| 68 | Контрольные тесты и испытания<br>Жонглирование мячом, передача мяча правой (левой) рукой (количество раз за 1 минуту.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 69 | Контрольные тесты и испытания<br>Жонглирование мячом, передача мяча на ускорение партнёра (техника). Игра в баскетбол.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 70 | Контрольные тесты и испытания передачи мяча в движении (техника).<br>Игра в баскетбол.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 71 | Контрольные тесты и испытания<br>Жонглирование мячом.<br>Передача мяча партнеру под кольцо<br>Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 72 | Контрольные тесты и испытания. Тройной прыжок см. Подтягивание из вися на руках, кол-во раз. Игра баскетбол.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 73 | Контрольные тесты и испытания Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Бросок по кольцу после двух шагов атаки. Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 74 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.<br>Бег «фортлек».<br>Упражнение на развитие координационных способностей.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |

|    |   |  |   |   |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|
| 75 | Игровая тренировка  |  | 2 | 2 |  |  |
| 76 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>ОРУ и СУ с мячами.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.<br>Двусторонняя игра.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 77 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.<br>Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 78 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.<br>Бег «фортлек».<br>Упражнения на развитие скоростных способностей.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол.      |  | 2 | 2 |  |  |
| 79 | Основы техники и тактики игры в баскетбол.<br>СУ с мячом. Прыжки через скамейку. Ведение мяча по прямой, змейкой.<br>Обманные движения (финты). Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 80 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. ОРУ.<br>Бег «фортлек».<br>Упражнения на развитие координационных способностей.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Игра в баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 81 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Передачи от пола и от груди, выбивание мяча у соперника. |  | 2 | 2 |  |  |
| 82 | Броски со штрафной линии. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол.                                     |  | 2 | 2 |  |  |
| 83 | Броски со штрафной линии. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски с ближних дистанций.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 84 | Броски с ближних дистанций. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Передачи мяча на ускорение партнёра. Броски после двух шагов. Игра в баскетбол.                                  |  | 2 | 2 |  |  |
| 85 | Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. подбор катящегося мяча. Действия в защите. Игра в баскетбол.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 86 | Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Выбивание   |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | мяча. Действия в защите.<br>Игра баскетбол.  |  |   |   |  |  |
| 87 | Самоконтроль, из чего он состоит. Действия в атаке. Борьба за мяч. Игра в баскетбол. Способы подсчета пульса.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 88 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча в защите. |  | 2 | 2 |  |  |
| 89 | Броски с дальних дистанций. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом. Игра в баскетбол.            |  | 2 | 2 |  |  |
| 90 | Броски с дальних дистанций. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски после приема передачи на ускорение.        |  | 2 | 2 |  |  |
| 91 | Броски из-под кольца. Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Передачи на ускорение, от груди, от пола, из-за головы.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 92 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча   |  | 2 | 2 |  |  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    | по прямой. Ведение мяча по кривой.   |  |   |   |  |  |
| 93 | ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра в баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |
| 94 | Комплекс ОРУ.<br>Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски после ведения змейкой. Игра баскетбол.      |  | 2 | 2 |  |  |
| 95 | Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Комбинированная атака кольца с последующим броском из-под кольца                                 |  | 2 | 2 |  |  |
| 96 | Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. подбор катящегося мяча. Перехват мяча. Игра в баскетбол.             |  | 2 | 2 |  |  |
| 97 | Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Броски со средней дистанции. подбор катящегося мяча. Игра баскетбол                 |  | 2 | 2 |  |  |
| 98 | Подбор катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Игра баскетбол. Способы подсчета пульса.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 99 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления  |  | 2 | 2 |  |  |

|     |   |  |   |   |  |  |
|-----|---|--|---|---|--|--|
|     | движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча  |  |   |   |  |  |
| 100 | Броски с дальней дистанции. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом. Игра баскетбол.                                     |  | 2 | 2 |  |  |
| 101 | Действия во время атаки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Броски с различных точек.   |  | 2 | 2 |  |  |
| 102 | Выбивание и отбор мяча Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Отбор мяча, выбивание мяча.                                 |  | 2 | 2 |  |  |
| 103 | Передачи мяча одной рукой на ускорение партнера. ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Жонглирование мячом Игра баскетбол. |  | 2 | 2 |  |  |
| 104 | Броски со штрафной линии. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Игра в зонах.  |  | 2 | 2 |  |  |
| 105 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу   |  | 2 | 2 |  |  |



|     |  |  |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|--|
|     | <p>Ускорения. ОРУ и СУ.<br/>Стойки и передвижения на площадке.<br/>Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br/>Удары внутренней стороной стопы.<br/>Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.</p>          |  |   |   |  |  |
| 106 | <p>Остановки катящегося мяча<br/>Упражнения на координацию движений.<br/>Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра</p>                  |  | 2 | 2 |  |  |
| 107 | <p>Остановки катящегося мяча<br/>Ускорения. ОРУ и СУ.<br/>Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол</p>                          |  | 2 | 2 |  |  |
| 108 | <p>Остановки катящегося мяча ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса.<br/>Прыжки через нарты.<br/>Игра</p> |  | 2 | 2 |  |  |
| 109 | <p>Выбивание и отбор мяча<br/>Ускорения. ОРУ и СУ.<br/>Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча</p>  |  | 2 | 2 |  |  |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | по прямой. Ведение мяча<br>по кривой, отбор мяча,<br>выбивание мяча |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

## Краткое описание содержания программного материала.

### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие баскетбола в России.** Федерация баскетбола России. Обзор соревнований по баскетболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления |   |   |
|-------------------|------------------------------|---|---|
|                   | Небольшая                    | Средняя   | Большая (недопустимая)  |
| Цвет кожи лица    | Небольшое покраснение        | Значительное покраснение  | Редкое покраснение, побледнение или синюшность.   |
| Речь              | Отчетливая                   | Затрудненная  | Крайне затрудненная или невозможная.  |
| Мимика            | Обычная                      | Выражение лица напряженное  | Выражение страдания на лице.  |
| Потливость        | Небольшая                    | Выраженная верхней половины тела                                      | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.   |
| Дыхание           | Учащенное, ровное            | Сильно учащенное  | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения          | Бодрая походка               | Неуверенный шаг, покачивание  | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.                                     |
| Самочувствие      | Жалоб нет                    | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота       |

## Список литературы:

### *для педагога:*

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

### *для учащихся:*

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.