

Департамент образования администрации г.Н.Новгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 165 имени 65-летия "ГАЗ"

ул. Строкина, 7 г. Нижний Новгород, 603138, тел./факс (831) 297-32-07, e-mail:[schl165@rambler.ru](mailto:schl165@rambler.ru)

ПРИНЯТО на  
заседании НМС  
от 30.08.2017 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ "Лицей № 165"  
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Баскетбол"

*Возраст обучающихся: с 13 лет (8-9 класс)*

*Срок реализации: 1 год*

***Автор-составитель:***

Бурсин Денис Леонидович,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород  
2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Баскетбол" имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно-оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей компенсирует "двигательную неуспешность" усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры - такие как баскетбол.

### Отличительные особенности программы

Баскетбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учётом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Включение в содержание программы вопросов психологической подготовки занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат:** в секцию принимаются все желающие обучающиеся с 13 лет, допущенные к занятиям врачом.

**Цель программы** - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение навыкам игры в баскетбол.

### Задачи

А) Образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

Б) Развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

В) Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности в коллективной игре.

Комплексность программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с

учетом индивидуальных особенностей учащихся. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на 1 год. Количество учебных часов - 222.

**Формы обучения:** групповые и индивидуальные; беседы, учебные игры, соревнования, просмотры видеороликов и игр, контрольные игры.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю - по 2 часа длительностью по 45 мин. Количество часов в год составляет 222 часа.

**Планируемые результаты:**

*По итогам освоения программы обучающиеся будут*

- *знать:*

- состояние и развитие баскетбола в России;
- основы правил соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию;
- основные приёмы закаливания;
- *уметь* выполнять технические приёмы баскетболиста, тактические приёмы нападения и защиты;
- освоить выполнения бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научиться перехватывать мяч при передаче его соперником;
- овладеть действиями в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1);
- уметь использовать "малую восьмерку" в нападающих командных действиях;
- научиться действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2);
- научиться действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3,2х3);
- уметь действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1,3х2);
- *обладать* навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	соревнование
2.	Техническая подготовка.	55	-	55	соревнование
3.	Тактика нападения.	65	-	65	соревнование
4.	Тактика защиты.	77	-	77	соревнование

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Бег и прыжки с отягощениями.

1.1 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Бросок мяча в прыжке с разбега. Бросок одной рукой , двумя.

**1.2 Упражнения для развития игровой ловкости.**

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**1.3 Упражнения для развития специальной выносливости.**

Практика: Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

**Раздел 2. Техническая подготовка.**

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

**Раздел 3. Тактика нападения.**

Практика: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. "Передай мяч и выходи". Наведение, пересечение.

**Раздел 4. Тактика защиты.**

Практика Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**Календарный учебный график**

N п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	<b>02.09.17</b>	16.15-17.45	практическое занятие	<b>2</b>	Стойка баскетболиста Способы передвижения по площадке	Спортзал		
2	<b>05.09.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Способы держания мяча.		Самостоятельная	
3	<b>07.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Упрощенные правила игры. Ловля мяча двумя руками.		Самостоятельная	
4	<b>09.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте.		соревновательная	
5	<b>12.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение мяча на месте и в движении с разной		Самостоятельная и	

					высотой отскока.		соревновательная	
6	<b>14.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение вокруг себя. Ведение двумя мячами.		Самостоятельная	
7	<b>16.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передвижения приставными шагами. Ведение мяча по прямой.		Самостоятельная и соревновательная	
8	<b>19.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча двумя руками с шагом навстречу летящему мячу.		Самостоятельная и соревновательная	
9	<b>21.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передача мяча двумя руками от груди в игре "Бык в круге"		Самостоятельная	
10	<b>23.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Остановка в два шага (без мяча). Эстафеты с элементами: нападающая стойка, перебежка без мяча, остановка в два шага		Самостоятельная	
11	<b>26.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча двумя руками бегом навстречу летящему мячу. Эстафета "Передача мяча капитану".		Самостоятельная и соревновательная	
12	<b>28.09.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча шагом с последующей остановкой. Игра "Борьба за мяч в кругу".		Самостоятельная	
13	<b>30.09.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Параллельная защитная стойка и передвижение		Самостоятельная и соревновательная	
14	<b>03.10.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ловля и передача одной рукой от пола. "Двусторонняя игра"		Самостоятельная и соревновательная	
15	<b>05.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передвижение в защитной стойке. Ведение - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.		Самостоятельная	
16	<b>07.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Бросок мяча двумя руками от груди. Со средней и дальней дистанции.		Самостоятельная	
17	<b>10.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Перебежки по дуге с остановками. Передача одной рукой от плеча.		Самостоятельная и соревновательная	
18	<b>12.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение двумя мячами переводы под ногами за спиной.		Самостоятельная	
19	<b>14.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение мяча с различной высотой отскока. Броски с дальней дистанции.		Самостоятельная и соревновательная	
20	<b>17.10.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Двусторонняя игра. Броски со средней		Самостоятельная и	

					дистанции.		соревновате льная	
21	<b>19.10.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Передачи мяча в движении без сопротивления защитников.		Самостояте льная и соревновате льная	
22	<b>21.10.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча "змейкой". Остановка в два шага с мячом.		Самостояте льная	
23	<b>24.10.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля высоко летящего мяча. Игра "Бесшумный мяч".		Самостояте льная и соревновате льная	
24	<b>26.10.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Передача двумя руками снизу. Повороты и развороты на одной ноге.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>28.10.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча с изменением направления. Повороты назад без мяча.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>31.10.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бег с остановкой по сигналу.		Самостояте льная	
	<b>02.11.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди с последующей сменой места в правую и левую сторону.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>03.11.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Передачи мяча в тройках. Двусторонняя игра.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>07.11.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Штрафные броски. Передачи двумя мячами.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>09.11.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Остановка прыжком после быстрого ведения. Ведение мяча по гимнастической скамейке.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>11.11.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча летящего низко. Прыжки на месте толчком одной.		Самостояте льная	
	<b>14.11.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Остановка в два шага по сигналу. Бросок одной рукой снизу.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>16.11.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Финты при ведении и проходы к корзине.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>18.11.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Добивание мяча в щит. Рывок из различных исходных положений.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>21.11.17</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча через набивные мячи. Техника игры в защите.		Самостояте льная	
	<b>23.11.17</b>	16.15-	игра	<b>2</b>	Передача мяча с отскоком		Самостояте	

		17.45			от пола. Прыжки на месте двумя ногами.		льная и соревновательная	
	<b>25.11.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча одной рукой на месте. Перехват мяча.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>28.11.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение с изменением темпа и сопротивлением.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>30.11.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча "восьмеркой" между ног. Прыжки через скакалку.		Самостоятельная	
	<b>02.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Передача мяча двумя руками сверху. Штрафной бросок.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>05.12.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча, летящего сбоку. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>07.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Ловля мяча двумя руками и передача в движении одной рукой от плеча.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>09.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча "вслепую". Способы держания игрока без мяча.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>12.12.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передачи мяча после ведения. Правила выполнения штрафного броска.		Самостоятельная	
	<b>14.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Вырывание мяча. Выбор места для получения мяча.		Самостоятельная	
	<b>16.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Уходы от опеки защитника внезапным изменением направления с последующей ловлей мяча.		Самостоятельная	
	<b>19.12.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ведение мяча в соприкосновении с соперником. Выбивание мяча.		соревновательная	
	<b>21.12.17</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передачи мяча после ведения и остановки прыжком. Прыжки через гимнастическую скамейку.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>23.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Выбивание мяча во время ведения. Способы держания игрока с мячом.		Самостоятельная	
	<b>26.12.17</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ведение мяча с сопротивлением противника. Вырывание мяча рывком на себя.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>28.12.17</b>	16.15-	тренинг	<b>2</b>	Вырывание выбивание		Самостояте	

		17.45			мяча. Быстрый прорыв.		льная и соревновате льная	
	<b>29.12.17</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Выбивание мяча при длительной подготовке к передаче. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.		Самостояте льная	
	<b>09.01.18</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Способы держания игрока перед собой (между своим щитом и соперником). Уход от опеки защитника.		Самостояте льная	
	<b>11.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Броски со средней и дальней дистанции.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>13.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Двое против одного трое против двоих.		Самостояте льная	
	<b>16.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Работа ног и другие навыки игры в нападении.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>18.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Личная защита и персональная опека игроков.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>20.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Броски со средней дистанции с сопротивлением защитника.		Самостояте льная	
	<b>23.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Бросок мяча в корзину в прыжке. Держание игрока во время ведения мяча.		Самостояте льная	
	<b>25.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Держание игрока при поворотах с мячом. Перебежки без мяча в разных направлениях в сочетании с остановками и поворотами.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>27.01.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Борьба за отскочивший мяч. Двустороння игра.		Самостояте льная	
	<b>30.01.18</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Противодействие игроку с мячом.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>01.02.18</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Техника специальных финтов. Вышагивание.		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>03.02.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Выбивание мяча при длительной подготовке к броску. Игра "Пятнашки в парах".		Самостояте льная и соревновате льная	
	<b>06.02.18</b>	16.15- 17.45	тренинг	<b>2</b>	Держание игрока при броске в корзину. Перебежки без мяча в сочетании с поворотами в движении.		Самостояте льная	
	<b>08.02.18</b>	16.15- 17.45	игра	<b>2</b>	Техника перехвата мяча при передаче.		Самостояте льная и	



					Передвижение парами в нападении и защите.		соревновательная	
<b>10.02.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Борьба за отскочивший мяч. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>13.02.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Двое против одного трое против двоих.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>15.02.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Индивидуальные действия нападения без мяча.		Самостоятельная	
<b>17.02.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Броски со средней дистанции без сопротивления защитника.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>20.02.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Проход с изменением направления или обратный рывок.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>22.02.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Жесты баскетбольного арбитра. Выбор места в нападении.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>24.02.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Переводы мяча с одной руки на другую вокруг туловища. Ловля мяча при его отскоке от щита.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>27.02.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Двусторонняя игра. Штрафные броски.		Самостоятельная	
<b>01.03.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		v-образное движение для овладение мячом.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>03.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		ОФП. Взаимодействия с заслонами.		Самостоятельная	
<b>06.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Защитные действия игрока без мяча.		Самостоятельная	
<b>10.03.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Вырывание мяча во время простого единоборства.		соревновательная	
<b>13.03.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Подбор мяча в защите при неудачном броске.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>15.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Обманные движения без мяча на уходы попеременно в правую и левую стороны.		Самостоятельная	
<b>17.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Действия трех нападающих против двух защитников. Передача двумя руками сверху в одно касание в прыжке.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>20.03.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>		Передача одной рукой сверху с шагом вперед. Бросок мяча в корзину со средней дистанции.		Самостоятельная и соревновательная	
<b>22.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>		Защита против заслонов		Самостоятельная	

	<b>24.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Сочетание приемов: обход защитника с последующим ведением мяча и броском его в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния.		Самостоятельная	
	<b>27.03.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Приемы борьбы за мяч, отскочивший от корзины или щита.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>29.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Игровые действия 2х 1 при игре в одну корзину.		Самостоятельная	
	<b>31.03.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ловля мяча в движении с последующей обводкой препятствия ведением. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>03.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передача мяча одной рукой сверху переводом в одно касание.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>05.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Сочетание приемов: рывок - остановка в два шага - в защитной стойке передвижение спиной вперед.		Самостоятельная	
	<b>07.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Штрафные броски. Двусторонняя игра.		Самостоятельная	
	<b>10.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Игровые действия 2х2 при игре в одну корзину.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>12.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча в движении с последующим броском одной рукой в корзину с близкого расстояния.		Самостоятельная	
	<b>14.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Броски с 3-х очковой зоны.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>17.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передачи мяча на точность и быстроту.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>19.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Сочетание приемов: обход защитника с последующим ведением мяча и броском его в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния.		Самостоятельная	
	<b>21.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Приемы борьбы за мяч, отскочивший от корзины или щита.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>24.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Игровые действия 2х 1 при игре в одну корзину.		Самостоятельная	
	<b>26.04.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Ловля мяча в движении с последующей обводкой		Самостоятельная и	

					препятствия ведением. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.		соревновательная	
	<b>28.04.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передача мяча одной рукой сверху переводом в одно касание.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>03.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Сочетание приемов: рывок - остановка в два шага - в защитной стойке передвижение спиной вперед.		Самостоятельная	
	<b>08.05.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Штрафные броски. Двусторонняя игра.		Самостоятельная	
	<b>10.05.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Игровые действия 2х2 при игре в одну корзину.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>12.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча в движении с последующим броском одной рукой в корзину с близкого расстояния.		Самостоятельная	
	<b>15.05.18</b>	16.15-17.45	игра	<b>2</b>	Броски с 3-х очковой зоны.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>17.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Передачи мяча на точность и быстроту.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>19.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Индивидуальные действия в нападении.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>22.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Действия двух защитников против двух нападающих.		Самостоятельная	
	<b>24.05.18</b>	16.15-17.45	Тестирование (А)	<b>2</b>	Передача одной рукой сверху в одно касание в прыжке.		Тестирование (практические навыки игры в баскетбол)	
	<b>26.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Личная защита по всему полю.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>29.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.		Самостоятельная и соревновательная	
	<b>31.05.18</b>	16.15-17.45	тренинг	<b>2</b>	Действия двух защитников против двух нападающих при защите корзины.		Самостоятельная	

### Методические материалы

- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;

- правила судейства в баскетболе;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- рекомендации по организации безопасного ведения в двусторонней игре;
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу;
- инструкции по охране труда;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

### Условия реализации программы

- основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал лица с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика.
- наличие набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скамеек, матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных, теннисных мячей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната;
- компьютер с выходом в Интернет и телевизор;
- Мяч баскетбольный - 15 шт
- Мяч волейбольный -15 шт
- Мяч набивной — 5 шт
- Мяч теннисный -15 шт
- Маты — 15 шт
- Конусы -30 шт
- Щит баскетбольный — 6 шт
- Кольцо баскетбольное — 6 шт
- Гимнастическая скамейка — 8 шт
- Шведская стенка — 6 шт
- Турник — 1 шт

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия "Мастер игры". Ростов н/Д: "Феникс", 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006 г,- 100 с.
3. Баскетбол: концепции и анализ. Коузи. Б., Пауэр.Ф. Перевод с англ. Е.РЯхонтов. Москва "Физкультура и спорт", 1975 г.
4. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Сортэль Н. ООО "Издательство Астрель", 2002 г.
5. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subjectn=38>
6. Сетевые образовательные сообщества "Открытый класс". Предмет "Физическая культура".  
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
7. Сообщество учителей физической культуры на портале "Сеть творческих учителей"  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&tmpl=com>
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
9. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича  
[http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/)
10. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1 september.ru/urok/>
11. Сайт "ФизкультУра" <http://www.fizkult-ura.ru/>
12. Сайт РФБ [www.rassiabasket.ru](http://www.rassiabasket.ru)