

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 27.08.2026
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Баскетбол»**

Срок реализации программы: 6 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2026

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов в баскетболе. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 7-17 лет:

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий

Занятия проводятся по следующим адресам:

- г. Верещагино, ул. Энгельса, 116 (МБУДО «ДЮСШ»), тренерами-преподавателями Козоноговым Игорем Анатольевичем и Безгодовой Анной Петровной;
- г.Верещагино, ул.К.Маркса, 2 (МБОУ «Верещагинская школа-интернат») тренером-преподавателем Безгодовой Анной Петровной.

Срок реализации программы – 8 лет.

1-8 год обучения - 216 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа.

Цели программы:

- Приобретение крепкого здоровья;
- Развитие двигательных качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота реакции);

Задачи:

1.Оздоровительные:

- выработать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции...) при помощи комплекса упражнений, предусмотренных данной программой.

2. Обучающие:

- обучить правильному выполнению упражнений;
- участвовать в соревнованиях.

3. Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества, посредством игры в баскетбол;
- привлечь обучающихся к спорту;
- способствовать устранению вредных привычек.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для

мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительной подготовки» 1-2 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к Баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, стрит-бол.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 3-4 год обучения)-

предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (стрит-бол)

Третий этап («начальная спортивная специализация» 5-8 год обучения)-

Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение снов техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к баскетболу.

Содержание программы

1-2 год обучения

ЦЕЛЬ:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к Баскетболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в спортивном зале;
- знать правила техники безопасности (Т/Б) ;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры , соревнования по стрит-бола)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

Планируемый результат 1-2 года обучения :

Знать:

1. Правила поведения.

2. Правила Т/Б.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Правила поведения на соревнованиях.
5. Знать способы приёма мяча.
6. Знать стойки и перемещения .
7. Знать начальные тактические действия.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Выполнять ловлю и передачи мяча.
3. Выполнять штрафной бросок.
4. Правильно перемещаться по площадке.
5. Правильно реагировать на трудности.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

Учебный план

1-2 год обучения

п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение(начальная диагностика)	1	1	
1.	Общеспортивная подготовка	60	5	55
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	21	1	20
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14	1	13
1.3.	Спортивные и подвижные игры	25	3	22
2.	Специальная физическая подготовка	57	5	52
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	11	1	10
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	11	1	10
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	11	1	10
2. 5.	Упражнения направленные на развитие			

	выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	13	1	12
3.	Техническая подготовка	62	7	55
3. 1.	- ловля мяча;	21	2	19
3.2.	- передача мяча;	15	2	13
3.3.	- броски в корзину;	6	1	5
3.4.	- ведение мяча;	10	1	9
3. 5.	- финты;	10	1	9
4.	Тактическая подготовка	28	4	24
4. 1.	Тактика подач	14	2	12
4. 2.	Тактика игры в нападении и защите	14	2	12
5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6
	Итого:	216	22	194

3-4 год обучения

ЦЕЛЬ:

Освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению нормативных требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- развивать способности, управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость, дисциплинированность;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- продолжать развитие двигательной активности;

Планируемый результат 3-4 года обучения:

Знать:

1. Правила поведения.
2. Правила Т/Б.

3. Правила игры в баскетбол.
- 4 .Свои игровые функции.
- 5 Тактические действия своих игровых функций.
- 6 . Правила гигиены и самоконтроля.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе и на соревнованиях;
2. Правильно выполнять свои игровые функции;
3. Владеть приёмами самоконтроля.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

Учебный план 3-4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теор и я	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общefизическая подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91
3. 1.	- передача мяча;	30	3	27

3.2.	- броски в корзину;	20	3	17
3.3.	- ведение мяча;	10	1	9
3. 4.	- финты;	30	1	29
3. 5.	- техника овладения мячом.	10	1	9
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201

5-8 год обучения

ЦЕЛЬ:

- Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.
- Развитие тактической подготовки.
 - Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений,
- совершенствовать игровые функции обучающихся;

Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- продолжать развитие двигательной активности.

Планируемый результат 5-8 года обучения

Знать:

- Технические приёмы.
- Приёмы самоконтроля.
- Тактические приёмы игры в баскетбол.

Уметь:

- 1 Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Владеть комбинационной игрой.
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.
6. Уметь организовать и провести соревнования по баскетболу.

Навыки:

- 1.Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.
3. Проведение соревнований.

Учебный план 5-8 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	В сего часов	Из них	
			теор и я	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	76	1	75
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие			

2. 5.	специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
		17		17
3	Техническая и тактическая подготовка	85	10	75
3. 1.	- передача мяча;	20	3	17
3.2.	- броски в корзину;	20	3	17
3.3.	- ведение мяча;	5	1	4
3. 4.	- финты;	20	1	19
3. 5.	- техника овладения мячом.	20	2	18
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23
	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4
	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
	Психологическая подготовка	1		1
5.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	17	199

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Содержание дополнительной образовательной программы.

1-2 год обучения.

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Тактические действия в защите. Правила игры(конечная диагностика).

3-4 год обучения.

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Практика: Стойки и передвижения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд.

Практика: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

5-8 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при

параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание обучающиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка баллах	в	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
------------------	---	-------------------------	--------------------	--------------------	----------------------

	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у

подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка. Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный

материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал;

Баскетбольные щиты с кольцами;

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 15 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 15 штук;
- Гантели виниловые – 15 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- конусы и фишки – 10 штук;
- Скакалки – 20 штук

Методическая литература

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М.,1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
- 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
- 11.Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
- 12.Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
- 14.Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
- 20.Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
- 22.Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.

25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов — М., ФиС, 1981.

Учебная литература

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола — М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов — М., ФиС, 1971.
- Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу — 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.

Календарный учебный график
(1-2 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Введение(начальная диагностика)	1	1	
2.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2	1	1
3.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		2
4.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		2
5.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		2
6.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		2
7.		ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		2
8.		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2	1	1
9.		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
10.		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
11.		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
12.		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
13.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2	1	1
14.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2	1	1
15.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2	1	1
16.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
17.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
18.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
19.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
20.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
21.		ОФП.Спортивные и подвижные игры	2		2
22.		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	1	1	
23.		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
24.		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
25.		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
26.		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
27.		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	1	
28.		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
29.		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2

30.	СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
31.	СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
32.	СФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	1	
33.	СФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
34.	СФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
35.	СФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
36.	СФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
37.	СФП. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1	1	
38.	СФП. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
39.	СФП. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
40.	СФП. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
41.	СФП. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
42.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	1	
43.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
44.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
45.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
46.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
47.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
48.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
49.	СФП. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
50.	Техническая подготовка ловля мяча;	2	1	1
51.	Техническая подготовка ловля мяча;	2	1	1
52.	Техническая подготовка ловля мяча	2	1	1
53.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2
54.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2
55.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2
56.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2

57.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2
58.	Техническая подготовка ловля мяча	2		2
59.	Техническая подготовка передача мяча;	1	1	
60.	Техническая подготовка передача мяча	2	1	1
61.	Техническая подготовка передача мяча	2		2
62.	Техническая подготовка передача мяча	2		2
63.	Техническая подготовка передача мяча	2		2
64.	Техническая подготовка броски в корзину	1	1	
65.	Техническая подготовка броски в корзину	2		2
66.	Техническая подготовка броски в корзину	2		2
67.	Техническая подготовка броски в корзину	2		2
68.	Техническая подготовка ведение мяча	1	1	
69.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
70.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
71.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
72.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
73.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
74.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
75.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
76.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
77.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
78.	Техническая подготовка ведение мяча	2		2
79.	Техническая подготовка финты	1	1	
80.	Техническая подготовка финты	2		2
81.	Техническая подготовка финты	2		2
82.	Техническая подготовка финты	1	1	
83.	Техническая подготовка финты	1	1	
84.	Техническая подготовка финты	2		2
85.	Техническая подготовка финты	2		2
86.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
87.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
88.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
89.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
90.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1

91.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
92.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
93.	Специальная подготовка Тактика подач	2	1	1
94.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
95.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
96.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
97.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
98.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
99.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
100.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
101.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
102.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
103.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
104.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
105.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
106.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
107.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
108.	Тактика игры в нападении и защите	2	1	1
108.	Правила игры(конечная диагностика)	2	1	1
109.	Правила игры(конечная диагностика)	2	1	1
110.	Правила игры(конечная диагностика)	2	1	1
111.	Правила игры(конечная диагностика)	2	1	1
112.	Правила игры(конечная диагностика)	2		2
113.	Правила игры(конечная диагностика)	2		2
	Итого:	216	47	169

Календарный учебный график
(3-4 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Введение (начальная диагностика)	1	1	
2		ОФП. Общеразвивающие упражнения	1	1	
3		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
4		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
5		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
6		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	1		1
7		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
8		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
9		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
10		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
11		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
12		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
13		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	1	1	
14		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
15		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
16		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
17		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
18		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
19		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
20		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
21		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2

22		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
23		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
24		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
25		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
26		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
27		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
28		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
29		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
30		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
31		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
32		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
33		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
34		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
35		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
36		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
37		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
38		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2

39		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
40		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
41		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
42		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
43		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
44		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
45		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
46		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
47		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
48		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
49		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
50		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
51		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
52		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
53		Техническая и тактическая подготовка передача мяча;	2	2	
54		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2	1	1
55		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
56		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
57		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2

58		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
59		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
60		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
61		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
62		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
63		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
64		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
65		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
66		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
67		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
68		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину;	2	2	
69		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2	1	1
70		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
71		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
72		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
73		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
74		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
75		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
76		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
77		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
78		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
79		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2	1	1

80		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
81		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
82		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
83		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
84		Техническая и тактическая подготовка финты	2	1	1
85		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
86		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
87		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
88		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
89		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
100		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
101		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
102		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
103		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
104		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
105		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
106		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2

107		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
108		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
109		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2	1	1
110		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
111		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
112		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
113		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
114		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
115		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
116		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
117		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
118		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
119		Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2	2	
120		Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2	2	
121		Экскурсии, посещение соревнований, выступления презентации	2		2
122		Психологическая подготовка	1	1	
123		Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
		Итого:	216	15	201

Календарный учебный график
(5-8 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Введение (начальная диагностика)	1	1	
2		ОФП. Общеразвивающие упражнения	1	1	
3		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
4		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
5		ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		2
6		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	1		1
7		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
8		ОФП. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
9		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
10		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
11		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
12		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2		2
13		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2	1	1
14		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
15		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2

16		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
17		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
18		СФП. Упражнения направленные на развитие силы	2		2
19		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	1	
20		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
21		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
22		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
23		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
24		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
25		СФП. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
26		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
27		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
28		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
29		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
30		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
31		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
32		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2

33		СФП Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2
34		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
35		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
36		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
37		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
38		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
39		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
40		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
41		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2
42		СФП Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
43		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
44		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
45		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
46		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
47		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
48		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
49		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2

50		СФП Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
51		Техническая и тактическая подготовка передача мяча;	2	2	
52		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2	1	1
53		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
54		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
55		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
56		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
57		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
58		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
59		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
60		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
61		Техническая и тактическая подготовка передача мяча	2		2
62		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину;	2	2	
63		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2	1	1
64		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
65		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
66		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2

67		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
68		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
69		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
70		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
71		Техническая и тактическая подготовка броски в корзину	2		2
72		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	1	1	1
73		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
74		Техническая и тактическая подготовка ведение мяча	2		2
75		Техническая и тактическая подготовка финты	2	1	1
76		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
77		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
78		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
79		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
80		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
81		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
82		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
83		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2

84		Техническая и тактическая подготовка финты	2		2
85		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2	1	1
86		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2	1	1
87		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
88		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
89		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
90		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
91		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
92		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
93		Техническая и тактическая подготовка, техника овладения мячом	2		2
94		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
95		Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	2		2
96		Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2	2	
97		Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2	2	
98		Самоконтроль, Экскурсии, посещение соревнований, выступления презентации	2		2
99		Психологическая подготовка	1	1	
100		Правила игры (конечная диагностика)	1	1	

		Итого:	216	17	199
--	--	--------	-----	----	-----