

**Муниципальное казенное учреждение  
Дополнительного образования  
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»**

<b>Согласовано:</b> На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>3.01.2020г.</u>	<b>Утверждаю:</b> Директор МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»  А.В. Никитюк Приказ № <u>4/3</u> от <u>03.01.2020г.</u>
---	--



**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Основы баскетбола»**

(Стартовый уровень)

**Возраст обучающихся: 7-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель программы:**

Иванов Денис Михайлович – тренер-преподаватель по баскетболу  
Сурикова Светлана Сергеевна – инструктор-методист

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>15</b>
<b>5.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>18</b>
	5.1. Календарно-тематическое планирование	19

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы баскетбола» (Далее – программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; Приказу Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242; «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»

Новизна и оригинальность программы «Основы баскетбола» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы баскетбола» обучающимися при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в дальнейшем представится возможность зачисления в группу базового уровня 1 года обучения по виду спорта «Баскетбол» на программу многолетней спортивной подготовки, а так же у обучающихся будут сформированы основы мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

1-годовой период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных

соревнованиях по баскетболу в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико - технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

**2 Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- Расширение спортивного кругозора обучающихся.

**3 Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный)**

**Место реализации программы – 641500 Курганская обл., р.п. Лебяжье, ул. Пушкина 25**

**Возрастная категория обучающихся- 7-18 лет**

Зачисление на дополнительную общеразвивающую программу «Основы баскетбола» осуществляется при условии предоставления заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям видом спорта «баскетбол»

**Сроки реализации программы - 1 год.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Количество часов в год 72 ч.

**Форма обучения по программе - очная**

**Наполняемость учебной группы-** Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел, максимальное 20 чел.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

**К моменту завершения программы обучающиеся должны :**

**Знать**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в районе, области, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь**

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

**Развить качества личности**

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

## 2. Учебно- тематический план

**2 часа в неделю (72 часа в год )**

№ № п / п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	ВСЕГО
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	2	6	8
3	Специальная подготовка	2	8	10
4	Техническая подготовка	2	12	14
5	Тактическая подготовка	2	12	14
6	Игровая подготовка	2	14	16
7	Контрольные и календарные игры		4	4
8	Формы аттестации (контроля)		4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>1 2</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 36 недель, непосредственно в условиях спортивной школы. На теоретическую подготовку отведено 8% от общего объема учебного плана. На общую физическую подготовку отведено 20 - 30%, на специальную физическую подготовку – 10 – 12 % от общего объема учебного плана. Избранный вид спорта (волейбол) представлен в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся представлена в объеме 10% от общего объема учебного плана.

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры баскетбол.

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы баскетбола»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
-------	-------------	--------	----	----	----	-----------------------------

## ***Содержание программы «Основы баскетбола»:***

### ***1. Общие основы баскетбола*** – 2 часа

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

### ***2. Общая физическая подготовка*** – 8 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### ***3. Специальная физическая подготовка*** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

### ***4. Техническая подготовка*** – 14 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

## **5. Тактическая подготовка** – 14 часов

### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

### Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

## **6. Игровая подготовка** – 16 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

## **7. Контрольные и календарные игры** – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

### Ожидаемые результаты

#### К концу года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почтывают интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### **1. Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### **2. Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Щиты с кольцами — 4

Жгуты и экспандеры - 3

Секундомер —1

Стойки для обводки — 20

Гимнастические скамейки — 6

Гимнастические маты —12

Скакалки — 30

Мячи набивные различной массы — 20

Мячи баскетбольные — 20

Насос ручной со штуцером — 1

Рулетка—1

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **3. Методическая часть**

#### **Физическая подготовка**

##### **Общеразвивающие упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскoki из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и серии) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попаременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах

лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **4. Система контроля и зачетные требования.**

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

### **Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в группе стартового уровня (СО) «Основы баскетбола»**

#### **НОРМАТИВЫ МАЛЬЧИКИ**

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Высокая перекладина									
7	1	2	3	100	115	155	11,2	10,8	9,9
8	1	2	3	110	125	165	10,4	10,0	9,1
9	1	3	4	120	135	175	10,2	9,9	8,8
10	1	3	5	130	140	185	9,9	9,5	8,6
11	1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5
12	1	4	7	145	165	200	9,3	9,0	8,3
13	1	5	8	150	170	205	9,3	9,0	8,3
14	2	6	9	160	180	210	9,0	8,7	8,0
15	3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7
16	4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
17	5	9	12	190	205	240	8,1	7,9	7,2
18	5	9	12	195	210	245	8,0	7,8	7,1
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,5	7,3	5,6	1	3	9	700	750	1100
8	7,1	7,0	5,4	1	3	7,5	750	800	1150
9	6,8	6,7	5,1	1	3	7,5	800	850	1200
10	6,6	6,5	6,1	2	4	8,5	850	900	1250
11	6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300
12	6,0	5,8	4,9	2	6	10	950	1000	1350
13	5,9	5,6	4,8	2	5	9	1000	1100	1400
14	5,8	5,5	4,7	3	7	11	1050	1150	1450
15	5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1200	1500
16	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500
17	5,1	5,0	4,3	5	9	15	1100	1300	1500
18	5,0	4,9	4,2	5	9	15	1100	1300	1500

**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Низкая перекладина</b>									
7	2	4	12	85	110	150	11,7	11,3	10,2
8	3	6	14	90	125	155	11,2	10,7	9,7
9	3	7	16	110	130	160	10,8	10,3	9,3
10	4	8	18	120	140	170	10,4	10,4	9,1
11	4	10	19	130	150	185	10,1	9,7	8,9
12	4	11	20	135	155	190	10,0	9,6	8,8
13	5	12	19	140	160	200	10,0	9,5	8,7
14	5	12	17	145	160	200	9,9	9,4	8,6
15	5	12	16	155	165	205	9,7	9,3	8,5
16	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
17	6	13	18	160	179	210	9,6	9,3	6,4
18	6	13	18	160	179	210	9,6	9,3	6,4
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,6	7,5	5,8	2	6	12,5	500	600	900
8	7,3	7,2	5,6	2	5	11,5	550	650	950
9	7,0	6,9	5,3	2	6	13	600	700	1000
10	6,6	6,5	5,2	3	7	14	650	750	1050
11	6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100
12	6,2	6,3	5,0	5	9	16	750	900	1150
13	6,3	6,2	5,0	6	12	18	800	950	1200
14	6,0	5,8	4,9	7	12	20	850	1000	1250
15	6,0	5,8	4,9	7	12	20	900	1050	1300
16	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
17	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
18	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. *Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.*

### **Книги с одним автором:**

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

### **Книги с двумя авторами:**

11. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
12. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

## 5.1. КАЛЕРДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (БАСКЕТБОЛ)

№ темы	Тема занятия	Кол- ство часов	Количество часов		Фактически проведено	Примечания
			Теор.	Практ.		
1	Техника безопасности по баскетболу Знания о физической культуре Овладение техникой владения мяча	1	0.5	1.5	1	Обеспечение техники безопасности на уроках по баскетболу Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена баскетболиста. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий баскетболом на организм. Стойки и передвижения в стойке.
2	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Эстафета с элементами баскетбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Упражнение на снарядах перекладина
3	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.

4	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
5	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
6	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
7	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра.
8	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелей, с гирями, со штангой
9	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..
10	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
11	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
12	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
13	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..

14	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.
15	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Лазание по канату в три приема, без помощи ног.
16	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бросок в кольцо в обороне, ведение мяча на ограниченном пространстве, разнообразные повороты с мячом. Двухсторонняя игра
17	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовой выносливости	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
18	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста		0.5	1.5	1	Бросок в кольцо в обороне, ведение мяча на ограниченном пространстве, разнообразные повороты с мячом. Двухсторонняя игра
19	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.
20	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Бросок в кольцо в прыжке с отходом. Поворот с мячом в движении.
						Двухсторонняя игра.

21	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
22	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бросок в кольцо в прыжке с отходом. Поворот с мячом в движении. Двухсторонняя игра.
23	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
24	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Совершенствование бега с мячом, быстрый разворот с мячом, контролируемый бросок в кольцо, двухсторонняя игра
25	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в теснении Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
26	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Совершенствование бега с мячом, быстрый разворот с мячом, контролируемый бросок в кольцо,
						двуихсторонняя игра
27	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Гимнастика вольные упражнения
28	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина

29	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом со сменой направления движения, контролируемый бросок в кольцо, ведение и поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
30	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
31	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом со сменой направления движения, контролируемый бросок в кольцо, ведение и поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
32	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой
33	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовой выносливости	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом, остановка и повороты, контролируемый бросок в кольцо, быстрый поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
34	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола

35	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом, остановка и повороты, контролируемый бросок в кольцо, быстрый поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
36	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
37	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра
38	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
39	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра
40	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.
41	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра

42	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга
43	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо затылочной частью головы (сбрасывание) разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.
44	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
45	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо , разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.
46	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
47	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо. разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.

48	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
49	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
50	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
51	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты
						с мячом.
52	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
53	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты с мячом.
54	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
55	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения

56	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
57	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты с мячом.
58	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовой выносливости	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
59	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Короткий бросок и контролируемое перемещение мяча, варианты техники игры рукой. укрывание мяча корпусом и разворот при сопротивлении. Двухсторонняя игра.
60	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Гимнастика вольные упражнения
61	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина

62	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Короткий бросок и контролируемое перемещение мяча, варианты техники игры рукой. укрывание мяча корпусом и разворот при сопротивлении. Двухсторонняя игра
63	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
64	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Спортивная игра с элементами баскетбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Упражнение на снарядах перекладина
65	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.
66	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
67	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
68	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты

69	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра.
70	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой
71	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..
72	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
ИТОГО:		72				