

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г.

Утверждено  
директором МОУ СШ № 2  
Приказ от 30.08. 2021 г. № 252

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель  
Прокудин Виталий Николаевич,  
руководитель кружка

Богородицк,  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного баскетбола, составлена с учетом новых тенденций в баскетболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Программа «Баскетбол» является **модифицированной**. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004года.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые 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 15-20 человек. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» - программа **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность** программы в приобщении школьников 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 перехода от простого к сложному. 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 школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего

города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающие:**

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

#### **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.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Реализации программы**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество часов в год 102 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12 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 школе, городе, 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, городу, стране.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Содержание программы:

### 1. Общие основы баскетбола – 4 часов

- 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.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Подведение итогов года.

### 2. Общая физическая подготовка – 19 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- 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 – 19 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 – 23 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 – 12 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.

#### 5. Игровая подготовка – 13 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### 7. Контрольные и календарные игры – 12 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### Ожидаемые результаты обучения

#### К концу года обучения учащиеся:

- получают 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, почувствуют 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;
- научатся 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 школы 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.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985



## Календарно-тематическое планирование

Каждое занятие начинается с общефизической подготовки (19 ч)

| № | Практика<br>Теория, | Тема занятий   | Знать  | Уметь   |
|---|---------------------|--|--|---|
| 1 | 1/1                 | - Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Обучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте          | выполнять изучаемые упражнения  |
| 2 | 1/1                 | Сведения о строении и функциях организма человека. Обучение техники передачи одной рукой от плеча  | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете  |
| 3 | 1/1                 | - Влияние физических упражнений на организм человека. Обучение передач двумя руками над головой  | технику передач двумя руками над головой   | выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди                           |
| 4 | 1                   | Закрепление техники передач двумя руками в движении  | технику передач двумя руками в движении; правила игры  | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
| 5 | 1/1                 | Необходимость разминки в занятиях спортом. Обучение техники броска после ведения мяча  | технику броска после ведения   | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во  |

|    |     |  |  |   |
|----|-----|--|--|---|
|    |     |  |  | встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
| 6  | 1   | Обучение техники поворотам в движении  | технику поворотам в движении               | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине  |
| 7  | 1\1 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.<br>Обучение техники ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита   | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке  |
| 8  | 1   | Обучение техники броскам в движении после ловли мяча   | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 9  | 1   | Обучение техники броскам в прыжке с места  | технику броскам в прыжке с места           | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                            |
| 10 | 1\1 | Гигиена, врачебный контроль  | технику передач одной                      | выполнять броски в  |

|    |     |  |   |  |
|----|-----|--|---|--|
|    |     | и самоконтроль.<br>Обучение техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке   | рукой сбоку и одной рукой в прыжке  | прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра   |
| 11 | 1   | Обучение техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 12 | 1   | Учет по технической подготовке   | технику зачетных упражнений   | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
| 13 | 1\1 | Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.<br>Обучение техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
| 14 | 1   | Закрепление техники ведения и передач в движении   | технику ведения и передач в движении  | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре   |
| 15 | 1\1 | Психологическая подготовка баскетболиста.<br>Обучение техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу            | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении;   |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    |   |   |   | применять изучаемые приемы в учебной игре  |
| 16 | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 17 | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок                          | технику отвлекающих действий на бросок                          | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре  |
| 18 | 1 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат   |
| 19 | 1 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения                            | технику выбивания мяча после ведения                            | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении  |
| 20 | 1 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника           | технику атаки двух нападающих против одного защитника           | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра                                       |
| 21 | 1 | Закрепление выбивания мяча при ведении                                      | технику изучаемых приемов                                       | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех  |

|    |   |   |                           |  |
|----|---|---|---------------------------|--|
|    |   |   |                           | нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра   |
| 22 | 1 | Закрепление передач одной рукой с поворотом | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра   |
| 23 | 1 | Прием нормативов по технической подготовке  | выполнять на результат    | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска   |
| 24 | 1 | Закрепление передач в движении в парах      | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| 25 | 1 | Закрепление передач в тройках в движении    | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков.   |

|    |   |   |                           |  |
|----|---|---|---------------------------|--|
|    |   |   |                           | Учебная игра.  |
| 26 | 1 | Закрепление передач в тройках в движении                                | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.  |
| 27 | 1 | Закрепление передач в движении  | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра   |
| 28 | 1 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                 | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра             |
| 29 | 1 | Закрепление техники передач мяча  | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра |
| 30 | 1 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.                        |
| 31 | 1 | Закрепление техники передач в движении, нападение через                 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении;   |

|    |   |   |                           |   |
|----|---|---|---------------------------|---|
|    |   | центрального игрока   |                           | нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.  |
| 32 | 1 | Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра                                    |
| 33 | 1 | Закрепление через центрального, заслоны.  | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.                        |
| 34 | 1 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| 35 | 1 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |

|    |   |   |                           |   |
|----|---|---|---------------------------|---|
|    |   |   |                           | игра  |
| 36 | 2 | Прием нормативов по технической подготовке  | выполнить на результат    | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска  |
| 37 | 1 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 38 | 1 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| 39 | 1 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                                     | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски  |
| 40 | 1 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                                     | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски  |
| 41 | 1 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры             | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.   |
| 42 | 1 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры             | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски  |



|    |   |  |                           |  |
|----|---|--|---------------------------|--|
|    |   |  |                           | .Учебная игра.   |
| 43 | 1 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             | технику изучаемых приемов | «Салки»;<br>Встречная эстафета с передачами ;<br>заслон с выходом на получение мяча от центрального;<br>плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.<br>Учебная игра |
| 44 | 1 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             | технику изучаемых приемов | «Салки»;<br>Встречная эстафета с передачами ;<br>заслон с выходом на получение мяча от центрального;<br>плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.<br>Учебная игра |
| 45 | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении;<br>Учебная игра            |
| 46 | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении;<br>Учебная игра            |
| 47 | 1 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на   | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ;<br>наведение  |

|    |   |  |                           |  |
|----|---|--|---------------------------|--|
|    |   | центрового игрока  |                           | защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра  |
| 48 | 1 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока           | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра         |
| 49 | 1 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 50 | 1 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| 51 | 1 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра                                 |
| 52 | 1 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их  |

|    |   |  |                           |  |
|----|---|--|---------------------------|--|
|    |   |  |                           | взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра   |
| 53 | 1 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                  |
| 54 | 1 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра                  |
| 55 | 1 | Закрепление пройденного материала                                      | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП.   |
| 56 | 1 | Закрепление пройденного материала                                      | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП.   |
| 57 | 1 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости                   | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 58 | 1 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости                   | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| 59 | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки               | выполнить на результат    | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.   |
| 60 | 2 | Закрепление техники добивания мяча в корзину                           | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения-  |

|    |   |  |                           |  |
|----|---|--|---------------------------|--|
|    |   |  |                           | подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра   |
| 61 | 1 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра   |
| 62 | 1 | Закрепление техники бросков и передач в движении                           | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния          |
| 63 | 1 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков       | технику изучаемых приемов | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра                             |
| 64 | 1 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                    | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
| 65 | 1 | Закрепление бросков в движении   | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра                         |
| 66 | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке                   | выполнить на результат    | Сдача нормативов. Учебная игра   |
| 67 | 2 | Закрепление пройденного  | технику технических       | Учебная игра   |

|   |   | материала по технической и тактической подготовки | приемов                   |   |
|---|---|---|---------------------------|---|
| 68-72   | 5 | Совершенствование в технических приемах           | технику изучаемых приемов | Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжка в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра |
| Итого: 10 ч- теория, 92 ч.- практика . Всего 102 ч. |   |   |                           |   |

#### Материально – техническая оснащение:

- Спортивный зал
- спортивная площадка
- мячи
- стойки

#### Список литературы

- Адейеми, Д.П., Сулейманова, О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие/ Д.П. Адейеми, Сулейманова О. Н. – Флинта, 2018-40 с.;
- Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В.- Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.;
- Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Методическое пособие / Е. Я. Гомельский - Москва, 2010-40 с.;
- Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений/ А. Я. Гомельский - Эксмо-Пресс, 2016-256 с.;
- Лихачев, О. Е., Фомин, С.Г., Чернов, С.В., Мазурина, А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина - М.-Смоленск, 2011.;
- Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
- Пайе, Б., Пайе, П., Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П.Пайе -ТВТ Дивизион, 2017.-352 с