

**Рабочая общеразвивающая программа
по ОФП
с элементами баскетбола**

Срок реализации – 1 год

Возраст – 12-17 лет

Пояснительная записка

Образовательная программа в соответствии с частью 1 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее—273-ФЗ) является составляющей частью системы образования в Российской Федерации. Частью 1 статьи 12 273-ФЗ определено, что именно образовательные программы определяют содержание образования.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р) одним из принципов государственной политики развития дополнительного образования детей является принцип программноориентированности, где базовым элементом системы дополнительного образования рассматривается образовательная программа, а не образовательная организация.

Программа кружка по ОФП рассчитана на школьников 12-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы кружка по ОФП – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации проведении учебно - тренировочных занятий и соревнований.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, готовить заявку, составлять таблицу.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции ОФП. В ней занимаются ученики 5–11х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол», да и контингент занимающихся разновозрастный.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с

учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Поэтому я разработал свой вариант такой программы.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призёрами победителем районных соревнований по баскетболу, а школа в целом – неоднократным призером районной спартакиады.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Цель воспитательной работы на 2019-2020 учебный год :

1. Создание условий для развития социальных компетенций, формирование сплочённого коллектива.

Задачи воспитательной работы на 2019-2020 учебный год:

1. Продолжение работы над сплочением классного коллектива.
2. Создание условий для самореализации школьника, воспитание в нем чувства взаимоуважения, взаимопомощи, ответственности.
3. Организация активной жизнедеятельности обучающихся, вовлечение их в творческую работу через кружки и клубы по интересам, через систему классных и общешкольных дел.
4. Создание благоприятной для самочувствия и настроения детей эмоциональной атмосферы в классе, доброжелательного микроклимата, необходимого для общения.
5. Формирование эмоционально – положительного отношения к учебе, знаниям, труду.
6. Развитие интеллектуальных способностей.
7. Воспитание гражданственности, чувства патриотизма, принадлежности к семье, школе, России.
8. Создание условий для формирования здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.
9. Активное вовлечение родителей в образовательный процесс.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их

интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся СОГ представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по ОФП

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов	СОГ
1	Теоретическая	10	10
2	Техническая	70	100
	2.1. Имитационные упражнения без мяча.	6	6
	2.2. Ловля и передача мяча	20	20
	2.3. Ведение мяча	20	20
	2.4. Броски мяча	24	24
3	Тактическая	14	14
	3.1. Действия игрока в защите	7	7
	3.2. Действия игрока в нападении	7	7
4	Физическая	76	116
	4.1. Общая физическая подготовка	64	64
	4.2. Специальная физическая подготовка	12	12
5	Участие на соревнованиях по баскетболу	26	26
6	Тестирование	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	10	10
Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год 216 часов			

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 3 занятия в неделю по 2 часа.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты, нормативы.	Уровень оценки		
		высокая	средняя	низкая
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.)	8,1	8,5	8,8
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции.(10 попыток)	5	4	3
6	Бег на 30м(сек)	5,0	5,5	5,7
7	Прыжок в длину с места (см)	185	158	141
8	6-мин бег (м)	1400	1290	1190
9	Подтягивание(раз)	8	6	4

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание.

Теоретическая подготовка 10часов

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка 76часов

- 1. Общая физическая подготовка 64асов.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка 12 часов.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка 70 часов.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.2. 3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.2. 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка 14часов.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование

1.		Баскетбол	Техника безопасности. ИОТ№1	Эстафета с приставными шагами
2.		Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
3.		Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
4.		Баскетбол	Совершенствование техники	Эстафета с бросками мяча

			броска	после ведения
5.	Баскетбол	Совершенствование техники броска		Соревнования на точность броска в корзину с различных точек
6.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек		Комбинированная эстафета с мячом
7.	Баскетбол	Обучение индивидуальной техники защиты		Не давай мяча водящему
8.	Баскетбол	Обучение индивидуальной техники защиты		Защита укрепления
9.	Баскетбол	Соревнование		По упрощенным правилам
10.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом		Мяч ловцу (Мяч капитану)
11.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом		Старт за мячом
12.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Эстафета с приставными шагами
13.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Баскетбол
14.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча		«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
15.	Баскетбол	Соревнование		Комбинированная эстафета
16.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры		Борьба за мяч
17.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры		Пройди защиту
18.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек		По упрощенным правилам баскетбол
19.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Эстафета с приставными шагами
20.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Баскетбол
21.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом		Мяч ловцу (Мяч капитану)
22.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом		Старт за мячом
23.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Эстафета с приставными шагами
24.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Баскетбол
25.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча		«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
26.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек		Комбинированная эстафета

	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
28.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
29.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
30.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
31.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
32.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
33.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
34.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
35.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
36.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
37.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
38.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
39.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
40.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
41.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
42.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
43.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
44.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
45.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
46.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
47.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
48.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом

	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
50.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
51.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
52.	Баскетбол	Соревнование	Комбинированная эстафета
53.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
54.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
55.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
56.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
57.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
58.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
59.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
60.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
61.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
62.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
63.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
64.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
65.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
66.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
67.	Баскетбол	Совершенствование техники броска	Эстафета с бросками мяча после ведения
68.	Баскетбол	Совершенствование техники броска	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек
69.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета с мячом
70.	Баскетбол	Обучение индивидуальной техники защиты	Не давай мяча водящему
71.	Баскетбол	Обучение индивидуальной	Защита укрепления

		техники защиты	
72.	Баскетбол	Соревнование	По упрощенным правилам
73.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
74.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
75.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
76.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
77.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
78.	Баскетбол	Соревнование	Комбинированная эстафета
79.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
80.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
81.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
82.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
83.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
84.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
85.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
86.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
87.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
88.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
89.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
90.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
91.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
92.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
93.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок,	Эстафета с приставными шагами

		поворотов и стоек	
94.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
95.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
96.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
97.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
98.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
99.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
100.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
101.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
102.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
103.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
104.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
105.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
106.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
107.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
108.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
109.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
110.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
111.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
112.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
113.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
114.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
115.	Баскетбол	Соревнование	Комбинированная эстафета

	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
117.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
118.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
119.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
120.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
121.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
122.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
123.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
124.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
125.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
126.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
127.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)

128.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
129.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
130.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
131.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
132.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
133.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
134.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
135.	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
136.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
137.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
138.	Баскетбол»	Соревнования на точность	По упрощенным правилам

		броска в корзину с различных точек	баскетбол
139	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
140	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
141	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
142	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
143	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
144	Баскетбол	Соревнование	Комбинированная эстафета
145	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
146	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
147	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
148	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
149	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
150	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
151	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
152	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
153	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
154	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
155	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
156	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
157	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
158	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
159	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
160	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
161	Баскетбол»	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча

	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
163.	Баскетбол»	Совершенствование техники броска	Эстафета с бросками мяча после ведения
164.	Баскетбол»	Совершенствование техники броска	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек
165.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета с мячом
166.	Баскетбол»	Обучение индивидуальной техники защиты	Не давай мяча водящему
167.	Баскетбол»	Обучение индивидуальной техники защиты	Защита укрепления
168.	Баскетбол»	Соревнование	По упрощенным правилам
169.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
170.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
171.	Баскетбол»	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
172.	Баскетбол»	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
173.	Баскетбол»	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
174.	Баскетбол»	Соревнование	Комбинированная эстафета
175.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
176.	Баскетбол»	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
177.	Баскетбол»	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
178.	Баскетбол»	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
179.	Баскетбол»	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
180.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
181.	Баскетбол»	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
182.	Баскетбол»	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
183.	Баскетбол»	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол

	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
185	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
186	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
187	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
188	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
189	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
190	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
191	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
192	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
193	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
194	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
195	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
196	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча
197	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	Комбинированная эстафета
198	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
199	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
200	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол
201	Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Эстафета с приставными шагами
202	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбол
203	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Борьба за мяч
204	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
205	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбол

206.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
207.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
208.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
209.	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
210.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
211.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
212.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Старт за мячом
213.	Баскетбол	Совершенствование тактики игры	Пройди защиту
214.	Баскетбол	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	По упрощенным правилам баскетбола
215.	Баскетбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Мяч ловцу (Мяч капитану)
216.	Баскетбол	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся различному темпу их выполнения. Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приема и усложняя перемещение игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение техникой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.

4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

Коллективные умения:

Во второй половине года начинаются товарищеские игры со сверстниками других секций, не чаще одного раза в месяц. Должна присутствовать положительная динамика прироста физической подготовки.

Используемая литература

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола [Текст] / Гомельский А.Я. - М.: Физкультуры и спорт, 1966. – 175 с.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / Кузин В. В., Полиевский С.А. - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 136 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.
5. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Сортэл Н. - М.: АСТ, 2002. - 230 с.
7. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. [Текст] / Фрейзер У., Сэчер А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист [Текст] / Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.