

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЭЛИСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЭЛИСТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

СОГЛАСОВАНО
Протокол
Педагогического совета от
«28» 08 2023г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: спортивная

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Беспалов М. З., педагог дополнительного образования

Элиста-2023г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Программа обучения рассчитана на 136 часов в год. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа. Возраст воспитанников 13-17 лет. На одного педагога формируется учебная группа из расчета 10-18 человек.

Актуальность программы заключается 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.

Программа определяет:

1. Объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся.
2. Уровень физического развития и спортивно-технической подготовленности, которого должны достигнуть занимающиеся.
3. Содержание теоретических занятий.
4. Содержание практических занятий по разделам подготовки.

В процессе занятий спортивными играми воспитанники должны:

Знать:

- правила безопасности на уроках по спортивным играм;
- основы тренировочного процесса по баскетболу;
- терминологию всех приемов и действий в баскетболе;
- тактику командной игры в баскетболе.
- основные правила соревнований по баскетболу;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование действий);

Уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по спортивным играм;
- овладеть техникой передвижений по площадке, выполнения передач и ловли мяча, ведения мяча, бросков и отбора мяча в баскетболе;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в баскетбол по правилам.

Ознакомиться:

- с достижениями отечественных спортсменов в соревнованиях по баскетболу;
- со сложными индивидуальными и командными техническими действиями.

Содержание обучения

В годичном цикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые составляют макроцикл, или большой цикл. В спортивных играх в течение года могут быть один (зимний или летний) или два (зимний и летний) спортивных сезона, и поэтому планирование спортивной тренировки предусматривает в году один или два больших цикла (макроцикла).

Для команд высших спортивных разрядов и коллективов, проводящих учебно-тренировочную работу в течение года без перерывов, планировать подготовку целесообразно в два годовых тренировочных цикла. Один цикл - осенне-зимний (сентябрь - февраль), второй - весенне-летний (март - июль). В зависимости от того в каком из циклов намечены главные соревнования года, один из циклов будет головным, второй - соподчиненным.

Таким образом, два больших годовых цикла будут состоять из двух подготовительных, двух соревновательных и двух или одного переходного периодов. *Средний цикл* - это несколько микроциклов, объединенных в отдельный блок. Взяв за основу соревнования, можно выделить следующие типы блоков (средних циклов): втягивающий, базово-развивающий (накопления), предсоревновательный, соревновательный, активного отдыха.

Втягивающий блок направлен на подготовку спортсменов к предстоящей работе в данном сезоне или этапе подготовки. Обычно он следует за отдыхом или существенным снижением тренировочных нагрузок. В содержание этого блока входит преимущественно сочетание общеподготовительных и специально подготовительных микроциклов. Активность втягивающего блока невысока. В начале микроциклы преимущественно легкие и средние, к окончанию тяжесть их возрастает.

Базово-развивающий блок направлен на повышение функциональных возможностей спортсменов и совершенствования мастерства по всем компонентам подготовленности.

В содержание этого блока включаются, главным образом, общеподготовительные и специально подготовительные микроциклы. Микроциклы варьируют довольно широко: легкий - средний - тяжелый - восстановительно-реабилитационный; средний - тяжелый - восстановительно-реабилитационный - легкий.

Предсоревновательный блок моделирует режим основного соревнования для того, чтобы максимально обеспечить адаптацию спортсменов к конкретным условиям этих соревнований и создать условия для полной реализации их возможностей в соревнованиях.

В содержание этого блока включают микроциклы, моделирующие предстоящие соревнования.

По направленности в предсоревновательный блок входят специально-подготовительный, подводящий и восстановительно-реабилитационный микроциклы.

Соревновательный блок определяется характером основных соревнований данного сезона. В нем по возможности моделируются все условия подготовки и проведения основных соревнований. Соревновательный блок включается в предсоревновательную подготовку. В него входят подводящий, соревновательный и восстановительно-реабилитационный микроциклы. Как правило, это турниры или соревнования.

Блок активного отдыха направлен на постепенное переключение спортсмена от напряженной соревновательной деятельности на работу в последующем подготовительном периоде.

Основное содержание этого блока составляют общеподготовительные и восстановительные микроциклы.

Микроциклы - это ряд тренировочных занятий составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле - два.

Основные параметры микроцикла - количество рабочих (тренировочных, соревновательных) дней и количество тренировочных занятий в них, а также количество дней отдыха.

Варианты микроциклов: 6:1; 5:1; 4:1; 3:1; 2:1 (шесть тренировочных дней и день отдыха и т.д.).

По степени трудности микроциклы можно разделить на ударные, тяжелые, средние и легкие.

Для *ударного микроцикла* характерны предельные нагрузки (пульс 182–200 уд./мин), которые приходятся на фазу неполного восстановления. После окончания ударного микроцикла и определенного отдыха наблюдается существенное повышение работоспособности спортсмена.

Тяжелый микроцикл - очередная нагрузка приходится на частичное восстановление (пульс 174–180 уд./мин). Спортсмен полностью не восстанавливается после предыдущего тренировочного занятия к началу следующего.

Средний микроцикл - для него характерны нагрузки как на фазе недовосстановления, так и на фазе полного восстановления. На протяжении микроцикла нагрузки возрастают (пульс 156–172 уд./мин).

Легкий микроцикл - каждая последующая нагрузка приходится на фазу полного восстановления или сверхвосстановления (пульс 114–150 уд./мин).

В практике спортивной тренировки выделяют следующие типы микроциклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительно-реабилитационный.

Общеподготовительные микроциклы. Основная задача: а) повышение уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); б) повышение уровня функциональных возможностей организма; в) укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата.

По степени воздействия общеподготовительные микроциклы могут быть легкими, средними, тяжелыми.

Специально-подготовительные микроциклы. Основная задача направлена на повышение уровня специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности спортсменов-игроков. В этих микроциклах моделируются компоненты соревновательной деятельности и условия, в которых она должна проходить. По направлению тренировочные занятия посвящаются двусторонней игре (игровые тренировки) и интегральной подготовке. По степени воздействия они могут быть легкими, средними, тяжелыми и ударными и проходить с высокой интенсивностью.

Подводящие микроциклы. В них моделируются элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения, климатические условия и т.д.). Происходит окончательная отработка схемы игры, составов, замен и т.д. По степени воздействия могут быть средними и легкими.

Соревновательные микроциклы включают все составляющие главного соревнования: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условий проведения и т.д. Они служат моделью для построения тренировочных микроциклов. По степени воздействия могут быть тяжелыми и средними.

Восстановительно-реабилитационные микроциклы.

Основные задачи: снижение тренировочных воздействий; контрастная смена применяемых средств; применение различных восстановительных средств (психологических, педагогических, медико-биологических).

Эти микроциклы следуют после серии напряженных соревнований или интенсивных тренировочных занятий, после тяжелых и ударных микроциклов.

Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Средства подготовки и тренировочной нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом подготовки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Сроки и продолжительность

периодов и этапов зависят от задач подготовки, времени года, календаря соревнований. Каждый подготовительный период делится на три этапа.

Первый (общеподготовительный) этап. Основная задача - создать и развить предпосылки для приобретения спортивной формы. Главное значение имеет *физическая подготовка* - ей отводится до 40–45% общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить двигательные навыки и умения игрока.

Вначале восстанавливаются, а затем развиваются основные физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) с помощью средств легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, подвижных и спортивных игр. При подборе упражнений надо учитывать характер нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для данного вида спортивных игр.

Техническая подготовка стоит на втором месте и занимает примерно 35–40% общего времени. Усваиваются новые технические приемы и способы их выполнения, устраняются дефекты при выполнении ранее разученных технических приемов и способов, продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке отводится примерно 20–25% общего времени. Основная ее направленность — восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

В *психологическую подготовку* входит воспитание «спортивного трудолюбия», повышению общего уровня волевых возможностей, определяющих успех в спортивной деятельности.

На *теоретической подготовке* приобретаются и углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности. Анализируются итоги предыдущего сезона, происходит ознакомление с планом работы, календарем соревнований и Положением о соревновании на предстоящий год, изучаются способы ведения дневника и составления индивидуальных планов, контрольных заданий и игр.

Основные формы тренировки - специализированные и комплексные занятия по физической и технической подготовке.

Второй (специально-подготовительный) этап. Основная задача - повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков специфичных для данного вида спортивных игр. Удельный вес по всем разделам физической подготовки изменяется.

Физическая подготовка занимает 25–30% общего времени. Она направлена на расширение двигательных возможностей спортсменов, дальнейшее развитие общей тренированности и усиление тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительными средствами, помогающими полнее и быстрее восстановить работоспособность могут быть плавание, лыжи и некоторые виды спортивных игр.

Технической подготовке отводится примерно 30–35% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка занимает главенствующее положение, ей отводится 40–45% общего времени. Уделяется внимание освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их обязанностей в команде, усваиваются и закрепляются новые групповые и командные взаимодействия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Психологическая подготовка направлена на преодоление трудностей в связи с возрастающими нагрузками и длительным применением однообразных упражнений в процессе индивидуальной работы.

Теоретическая подготовка направлена на изучение записей дневника и выполнение индивидуальных заданий.

Основные формы тренировки - специальные и комплексные занятия по физической, тактической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных

методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем нагрузки, повышается интенсивность выполнения упражнений.

Основное содержание тренировок - изучение и совершенствование техники и тактики игры; разучивание тактических комбинаций, систем игры, сыгрывание внутри звеньев и в линиях команды. В конце этапа планируются первые контрольные встречи и соревнования, которые позволят уточнить тактическую модель команды.

Третий (предсоревновательный) этап. Задача этапа - завершение становления спортивной формы и втягивание игроков в специфическую соревновательную работу. Тренировочные занятия сочетаются с соревновательной подготовкой. Соотношение разделов подготовки продолжает изменяться.

Физическая подготовка занимает 20–25% общего времени и направлена на сохранение общей тренированности и усиления тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности. Соотношение общей и специальной физической подготовки составляет примерно 1:2. Повышается внимание к средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер. Основное внимание сосредотачивается на приобретении специальной выносливости, развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка занимает примерно 30–35% общего времени. Технические приемы и способы выполнения применяются в более трудных условиях, приближенных к игровым.

Тактической подготовке принадлежит главенствующее значение. На тактическую и соревновательную подготовку отводится примерно 45–50% общего времени — в основном игровой и соревновательной практике.

В учебных двухсторонних играх моделируется предполагаемый соперник и осваиваются контрмодели организации соревновательных действий. Проводятся товарищеские игры с будущими соперниками. Стабильность и надежность действий приобретается в процессе участия в контрольных и подводящих соревнованиях. Окончательно определяется состав команды.

В психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная «настройка» на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил. Проводятся контрольные испытания по физической и технико-тактической подготовке.

Основные формы тренировок — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке. Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до соревновательной и даже выше.

Соревновательный период продолжается от первой до последней игры основных соревнований.

Главные задачи соревновательного периода:

1. Достижение максимальных и стабильных результатов.
2. Поддержание оптимального уровня спортивной формы команды на протяжении всего периода соревнований.
3. Совершенствование эффективности тактико-технических действий.
4. Повышение игровой подготовленности всей команды.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода.

Первый вариант - проведение соревнования с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант - проведение соревнований по принципу туров с интервалами между ними в несколько недель.

Третий вариант - структура соревновательного периода соединяет в себе первый и второй варианты. Например, первые соревнования проводятся по принципу туров с делением команд на подгруппы, вторые - по принципу разовых встреч (2 игры + 2 игры) с разъездами.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Распределение средств по видам подготовки остается такое же, как на этапе предсоревновательной подготовки.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной работоспособности и поддержание достигнутого уровня тренированности. Ей отводится 15% времени.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности и быстроты применения технических приемов и способов в сложных игровых условиях. Ей отводится 25% времени.

В тактической и игровой подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах. Им отводится 50–60% времени.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психическую готовность спортсменов команды как к соревнованиям в целом, так и к каждой календарной игре.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на анализ выполнения тактических планов игры, разбор прошедших игр (своих и соперника), выполнение индивидуальных планов и т.д.

Общий объем нагрузок незначительно сокращается и затем стабилизируется.

Интенсивность нагрузок возрастает до максимума и на этом уровне стабилизируется. Длительные этапы между турами соревнований планируются так же, как строится базовый мезоцикл с увеличенным числом восстановительных микроциклов.

В период проведения туров необходимо планировать тренировки в свободные от игр и соревнований дни. Это поможет поддержать общий режим нагрузок, даст недостающую нагрузку запасным игрокам, приведет к более быстрому восстановлению основных игроков команды.

Переходный период. Переходный период обычно включает большие циклы внутри и в конце тренировочного года (2 – 4 недели) в плане многолетней подготовки. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсмены затрачивают огромное количество энергии, у них накапливается физическая и психологическая усталость. Не учитывая этих особенностей, тренер может оказаться перед естественным фактором спада спортивных результатов в подготовительном или в соревновательном периоде нового учебного года.

Цель тренировки в переходном периоде — облегчение условий для протекания приспособительных процессов в организме спортсмена и профилактики перенапряжения.

Задачи переходного периода:

1. Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

2. Сохранение уровня общего физического развития и достигнутой тренированности.

Активный отдых предполагает использование в занятиях средств, положительно влияющих на восстановительные процессы и реализацию механизма суперкомпенсации систем и органов спортсменов, которые длительное время выполняли сложную напряженную спортивную деятельность. Тем самым переходный период создает условия для новой работы в предстоящем большом цикле на более высокой основе.

Физическая подготовка в этом периоде занимает основное время, при этом постепенно снижаются объем и интенсивность нагрузки. Психологическая подготовка направлена на создание ярких положительных эмоций. Для активного влияния на восстановительные процессы применяются средства, не имеющие прямого сходства со специализацией: гимнастика, бег по пересеченной местности, подвижные игры без предметов и с предметами, различные игры, упражнения со скакалками и на преодоление собственного веса и др.

Количество занятий в переходном периоде желательно не сокращать, а снижать интенсивность, расширять диапазон упражнений за счет их разнообразия и вариативности условий проведения (на реке, песке, в лесу и т.д.).

Примерные планы учебно-тренировочных занятий по баскетболу в недельном микроцикле

Задачи:

1. Развитие быстроты и выносливости.
2. Совершенствование техники ловли и передач, бросков мяча в корзину.
3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Занятие № 35 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения. Бег, бег с ускорениями, подвижная игра «Невод».
2. Передача и ловля мяча на быстроту.
3. Передача мяча в движении в парах, тройках без смены и со сменой мест с заключительным броском в корзину.

4. Штрафные броски и броски со своего игрового места.

5. Броски в корзину с сопротивлением противника.

6. Двухсторонняя игра.

Занятие № 36 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения в парах. Бег, бег с ускорениями, прыжки с продвижением вперед.

2. Подвижная игра «Салки».

3. Передачи мяча на месте и в движении.

4. Ведение мяча на скорость без сопротивления и с сопротивлением.

5. Броски в корзину с сопротивлением.

6. Быстрый отрыв.

7. Двухсторонняя игра.

Занятие № 37 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения. Бег, прыжки, ускорения.

2. Передачи мяча на месте и в движении.

3. Ведение мяча против активного соперника и бросок по кольцу.

4. Групповые взаимодействия с постановкой заслонов и броском по кольцу.

5. Игра на одно кольцо по заданию.

6. Двухсторонняя игра.

Определив направленность занятий в микроцикле, можно составлять рабочий план на этап, месяц, мезоцикл.

Заполняется этот документ на каждое занятие. В графе соответствующего занятия проставляется время в минутах.

Учебно-тематический план на 2022-2023 г. для учащихся 8-11 классов

№ п/п	Содержание	Количество часов
<u>Теоретические занятия</u>		
1.	Краткий обзор истории баскетбола.	1
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж (самомассаж)	1
4.	Психологическая подготовка	1
5.	Правила игры и организация соревнований	2

Итого: 10

<u>Практические занятия</u>		
1.	Общая физическая подготовка	14
2.	Специальная физическая подготовка	14
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	95
4.	Судейская практика	3
5.	Участие в соревнованиях	По особому плану вне сетки часов

Итого: 126

Содержание занятий	Всего час.	Периоды									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. История баскетбола и его роль в спорте.	1	1									
2. Гигиена спортсмена. Закаливание, режим и питание спортсмена	1	1									
3. Контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях.	1										
4. Приемы восстановления организма после нагрузок и травм (массаж и самомассаж)	1					1					
5. Психологическая подготовка к соревнованиям	1				1						
6. Правила игры и методика судейства	3			1	2						
Итого:	7	2	-	1	3	1	-	-	-	-	
Практические занятия											
1. Общая физическая подготовка	20	3	4	3	2	2	1	1			
2. Специальная физическая подготовка	20	3	3	2	2	4	3	3	2	2	
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	10 0	9	10	11	9	14	1 3	1 3	1 4	1 3	
4. Судейская практика					+	+	+	+	+	+	
5. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке	3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	
6. Участие в соревнованиях											
Итого:	150	17	17	17	17	17	17	17	16	15	

Распределение учебного времени по темам учебно-тренировочных занятий

№ уроков	Название темы урока	Кол-во часов	Тип занятия	
			практическое	зачёт
1.	Техника безопасности на занятиях. Изучение стойки баскетболиста, передвижение в ней	1	1	

	приставными шагами. Учебная игра.			
2.	Изучение упражнений с мячом: вращение мяча в руках, вокруг туловища, вокруг ног; ловля и передача мяча двумя руками с места и с шага. Учебная игра.	1	1	
3.	Изучение ведения мяча удобной рукой; ловли и передачи мяча двумя руками со сменой места после передачи. Учебная игра.	1	1	
4.	Изучение броска двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Учебная игра.	1	1	
5.	Упражнения с мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча из-под кольца. Учебная игра.	1	1	
6.	Изучение простых правил в баскетболе. Выполнение изученных технических действий в баскетболе на оценку.	1	1	
7.	Изучение ловли мяча после отскока от пола; прыжка вверх толчком одной и с приземлением на другую ногу; передвижение в основной стойке. Учебная игра.	1	1	
8.	Изучение ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения; остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
9.	Изучение бросков мяча в корзину двумя руками сразу после ведения от груди с места; остановки в шаге. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
10.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
11.	Совершенствование ранее изученных приемов и действий в баскетболе, их выполнение на оценку. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
12.	Изучение броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, совершенствование ловли и передачи мяча и передвижений в основной стойке. Учебная игра.	1	1	
13.	Изучение броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, совершенствование ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
14.	Изучение тактико-технических действий игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником; совершенствование бросков мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1	1	
15.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в баскетбол. Совершенствование изученных технических	1	1	

	действий в баскетболе. Игра в баскетбол по правилам.			
16.	Изучение броска мяча в корзину из-под кольца в движении, совершенствование ловли и передачи мяча и передвижений в основной стойке. Учебная игра.	1	1	
17.	Изучение выполнения персонального броска в корзину одной и двумя руками, совершенствование ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра в баскетбол.	2	2	
18.	Изучение тактико-технических действий игроков при зонной защите; совершенствование бросков мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
19.	Изучение тактико-технических действий игроков при быстром отрыве в нападении, основных правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
20.	Изучение ведения мяча правой, левой рукой, с переводом из руки в руку на месте и в движении. Учебная игра.	2	2	
21.	Изучение передачи двумя руками из-за головы, отскоком от пола; ловли мяча над головой и высоко летящих мячей в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
22.	Изучение тактико-технических действий игроков в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); броска в корзину одной рукой от плеча. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
23.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в баскетбол. Совершенствование изученных технических действий в баскетболе. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
24.	Оценка технико-тактического взаимодействия двух игроков по принципу «отдай мяч и выйди на свободное место». Закрепление изученных элементов техники баскетбола и взаимодействия игроков в учебной игре.	2	2	
25.	Изучение передач мяча одной рукой из-за спины, ловли высоколетящих мячей в прыжке. Совершенствование изученных способов ведения мяча с проведением двухсторонней учебной игры. Принять контрольный норматив в прыжках с места.	2	2	
26.	Изучение ведения мяча с обводкой, ловли мяча после отскока от пола, броска двумя руками от головы и одной рукой от плеча.	2	2	

	Совершенствование ранее изученных элементов техники баскетбола.			
27.	Совершенствование различных способов ведения, передач мяча, поворотов на месте, бросков в кольцо после ведения, передач мяча в движении. Провести игру – эстафету с ведением мяча и броском в кольцо, силовую подготовку.	2	2	
28.	Изучение ведения мяча с разной высотой отскока и изменением скорости и направления движения. Провести командную эстафету с набивными мячами весом 1 кг и двухстороннюю учебную игру с отработкой элементов техники баскетбола	2	2	
29.	Изучение встречной передачи и передачи с отскоком от пола, ловли мяча после отскока от щита. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения элементов по баскетболу. Учебная игра с отработкой элементов техники баскетбола и командных действий по организации «зонной» защиты.	2	2	
30.	Изучение штрафного броска и броска одной рукой от головы в прыжке. Принятие контрольного упр. – броски и ловля мяча.	2	2	
31.	Изучение и отработка командной защиты прессингом в ходе двухсторонней учебной игры. Учебная игра.	2	2	
32.	Игра в зоне с перемещением против часовой стрелки. Броски по кольцу из-под щита. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
33.	Передача и ловля мяча на быстроту. Штрафные броски и броски со своего игрового места. Учебная игра.	2	2	
34.	Передачи мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча при индивидуальной защите. Учебная игра.	2	2	
35.	Быстрый отрыв. Подвижная игра «Салки». Совершенствование различных способов ведения, передач мяча, поворотов на месте, бросков в кольцо после ведения. Учебная игра.	2	2	
36.	Ведение мяча против активного соперника и бросок по кольцу. Учебная игра.	2	2	
37.	Передача мяча в движении в парах, тройках без смены и со сменой мест с заключительным броском в корзину. Подвижная игра «Невод».	2	2	
38.	Ведение мяча на скорость без сопротивления и с сопротивлением. Броски в корзину с сопротивлением. Учебная игра.	2	2	
39.	Групповые взаимодействия с постановкой заслонов и броском по кольцу. Игра на одно кольцо по заданию.	2	2	

40.	Отработка элементов техники баскетбола и командных действий по организации «зонной» защиты. Учебная игра	2	2	
41.	Отработка тактических действий при выходе 2 на одного защитника. Учебная игра.	2	2	
42.	Совершенствование ранее изученных технических действий в баскетболе, выполнение их на оценку. Учебная игра.	2	2	
43.	Ведение мяча на скорость без сопротивления и с сопротивлением. Броски в корзину с сопротивлением. Учебная игра.	2	2	
44.	Совершенствование передач мяча в парах в движении, бросков мяча со средней дистанции (по 20 попаданий), броска из-под кольца в движении (2 шага). Учебная игра.	2	2	
Итого:136		68	68	

Организационно-методические условия

Занятия по спортивным играм проводятся на стандартных площадках для игры в баскетбол, носят хороший эмоциональный фон.

Плотность и нагрузка на тренировочных занятиях регулируется педагогом в зависимости от индивидуального уровня подготовленности воспитанников.