

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.05 2019 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 496
Козлова Н.А.
Приказ от 30.05 2019 г. № 90/10



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: И.Н. Тележкин, педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы.

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простота правил игры;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Цель программы – содействовать правильному формированию организма ребенка укреплению здоровья и его сохранению с помощью знаний, умений, навыков игры в баскетбол в процессе их развития и усложнения.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- сформировать представление о личной гигиене баскетболиста;
- ознакомить детей с историей баскетбола.

Развивающие:

- развивать физические способности учащихся;
- содействовать общему физическому развитию;
- развивать интерес к занятиям баскетболом.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- сформировать мотивацию на здоровый образ жизни;
- воспитывать положительное отношение к физической культуре и спорту.

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы 2 года.

Наполняемость группы:

1 год – 15 человек.

2 год – 12-15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.

Принцип приема детей в группу: по допуску врача.

Формы и режимы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащимся предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- овладение знаниями о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- развитие морально-этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество)
- формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Межпредметные результаты:

- овладеют основами техники бега, прыжков, бросков;
- научатся грамотно планировать собственную деятельность;

- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты:

- выполнять сложные технические элементы баскетбола;
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по баскетболу;
- овладеют методикой проведения учебно-тренировочного занятия;
- оказать первую помощь при незначительных травмах и ушибах;
- снимать эмоциональное и психологическое напряжение после нагрузки.

Кадровое обеспечение.

«ГБОУ школа №496 предъявляет следующие требования к педагогу объединения «баскетбол»: высшее или средне-специальное образование, опыт работы, умение проведения открытого занятия, спортивного праздника, организации и проведения соревнования.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, баскетбольные кольца со щитами, баскетбольные мячи, стойки, скакалки, маты, барьер, шведские стенки, набивные мячи, скамейки, видео аппаратура.

Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	40	5	35
4	Тактическая подготовка	35	5	30
5	Общая физическая подготовка	25	5	20
6	Специальная физическая подготовка	40	5	35
Итого		144	22	122

Учебно-тематический план Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	30	5	25
4	Тактическая подготовка	40	5	35
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная физическая подготовка	40	5	35
Итого		144	22	122

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Рабочая программа

Задачи программы

I год обучения

Образовательные:

- обучить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- обучить технике владения мячом;
- обучить прыжкам с места и прыжкам в длину с разбега;
- правило соревнований по мини-баскетболу.

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
- ловить мяч двумя руками на месте.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

II год обучения

Образовательные:

- совершенствование основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
- совершенствовать технику низкого и высокого старта;
- совершенствовать прыжки с места и прыжки в длину с разбега;
- углубленное изучение основных элементов лёгкой атлетики;
- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;
- привитие интереса к тренировочным занятиям.

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- в нападающих действиях выполнить «наведение».
- в командных нападающих действиях выполнить «скрестный выход».
- в защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Содержание программы

Второй год обучения

История развития баскетбола.

Теория: характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Практика: опрос.

Гигиена баскетболиста.

Теория: врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Практика: опрос.

Техническая подготовка.

Теория: знание о взаимосвязи и взаимообусловленности техники и тактики. Терминология и судейские жесты. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения.

Практика: сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка.

Теория: правила баскетбола. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика: индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка.

Теория: в этом разделе воспитанники приобретают знания о различных видах ходьбы, бега, прыжков, падений, поворотов, перемещений, остановок.

Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Теория: знакомим воспитанников с теорией развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Выполнение действий с мячом без зрительного контроля. Преодоление полосы препятствий.

Второй год обучения

История развития баскетбола

Теория: характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Практика: опрос по теме.

Гигиена баскетболиста.

Теория: врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Практика: опрос

Техническая подготовка.

Теория: терминология и судейские жесты. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения.

Практика: сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка

Теория: правила баскетбола. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика: индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов». Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Общая физическая подготовка.

Теория: в этом разделе воспитанники приобретают знания о различных видах ходьбы, бега, прыжков, падений, поворотов, перемещений, остановок.

Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Теория: знакомим воспитанников с теорией развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Практика: бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Методическое обеспечение программы 1 год обучения

№ п/п	Раздел\тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	История развития баскетбола	беседа	словесный; наглядный.	наглядное пособие	опрос
2	Гигиена баскетболиста	беседа	словесный; наглядный.	наглядное пособие	опрос
3	Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	видео материалы; спортивный инвентарь	сдача нормативов; соревнование; спортивные праздники
4	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	видео материалы; спортивный инвентарь	сдача нормативов; соревнование; спортивные праздники
5	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие; беседы.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	наглядное пособие; спортивный инвентарь	сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие; беседы; подвижные и спортивные игры.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	наглядное пособие; спортивный инвентарь	сдача нормативов

Методическое обеспечение программы 2 год обучения

№ п/п	Раздел\тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	История развития баскетбола	беседа	словесный; наглядный.	наглядное пособие	опрос
2	Гигиена баскетболиста	беседа	словесный; наглядный.	наглядное пособие	опрос
3	Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие; беседы; подвижные и	словесный; наглядный; методы повышения	видео материалы; спортивный инвентарь	сдача нормативов; соревнование; спортивные

		спортивные игры; просмотр матчей.	мотивации и стимулирования; игровые приемы.		праздники
4	Тактическая подготовка	учебно- тренировочное занятие; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	видео материалы; спортивный инвентарь	сдача нормативов; соревнование; спортивные праздники
5	Общая физическая подготовка	учебно- тренировочное занятие; беседы.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	наглядное пособие; спортивный инвентарь	сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебно- тренировочное занятие; беседы; подвижные и спортивные игры.	словесный; наглядный; методы повышения мотивации и стимулирования; игровые приемы.	наглядное пособие; спортивный инвентарь	сдача нормативов

Оценочные материалы

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе. В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

Передачи мяча двумя руками от груди в стену. Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

Ведение мяча с изменением направления («змейка») на расстояние 30 м (2x15). По команде «На старт!» занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш!» он начинает бег с ведением мяча «змейкой», выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

Челночный бег с ведением мяча 3x10 м. По команде «На старт!» занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде «Марш!» он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

Штрафные броски. Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

Броски с дистанции. Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек, обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 180°, ещё две – под углом 45° и одна точка – под углом 90°. Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

Бросок мяча в движении. Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в

кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

Скоростная техника. Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентире 2, берёт мячи выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания», под ред. В.И. Лях, М., Просвещение, 2006.
2. «Методика обучения физической культуре», под ред. Л.В. Байбородовой, М., Владос, 2003.
3. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002.
5. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
6. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: Спорт – Академ. пресс, 2001.
7. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002.
8. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
9. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата начала окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Факт
1	История баскетбола. Развитие баскетбола в России	4		
2	Гигиена баскетболистов. Подготовка к тренировке	4		
3	Физическая подготовка. Челночный бег	4		
4	Техническая подготовка. Ведение мяча. Передачи мяча	4		
5	Тактическая подготовка. Перемещения в защите	4		
6	Физическая подготовка. Подтягивания, отжимания	4		
7	Техническая подготовка. Передачи в движении	4		
8	Тактическая подготовка. Постановка спины на подборе	4		
9	Физическая подготовка. Упражнения для пресса	4		
10	Техническая подготовка. Ведение мяча на скорости. Передачи мяча в движении	4		
11	Тактическая подготовка. Перемещения в защите у центровых	4		
12	Физическая подготовка. Укрепление мышц кора	4		
13	Техническая подготовка. Ведение мяча. Передачи мяча из-за спины	4		
14	Тактическая подготовка. Изучение двоечки в нападении	4		
15	Физическая подготовка. Подтягивания, отжимания	4		
16	Техническая подготовка. Бросок из-под кольца. Передачи мяча через зону	4		
17	Тактическая подготовка. Двоечка и троечка в нападении	4		
18	Физическая подготовка. Упражнения для пресса	4		
19	Техническая подготовка. Переводы мяча под ногой	4		
20	Тактическая подготовка. Нападение против зонной защиты	4		
21	Специальная физическая подготовка. Челночный бег	4		
22	Техническая подготовка. Ведение мяча под ногой. Бросок	4		
23	Тактическая подготовка. Перемещения в зонной защите. Специальная физическая подготовка. Челночный бег на время	4		
24	Специальная физическая подготовка. Челночный бег. Укрепление мышц кора	4		
25	Техническая подготовка. Броски	4		
26	Тактическая подготовка. Быстрый прорыв	4		

27	Специальная физическая подготовка. Прыжки через скамейку	4		
28	Техническая подготовка. Трехочковые броски	4		
29	Тактическая подготовка. Игра 3x3 принципы	4		
30	Специальная физическая подготовка. Челночный бег на время	4		
31	Техническая подготовка. Атака после дриблинга	4		
32	Тактическая подготовка. Защита лично	4		
33	Специальная физическая подготовка. Укрепление коленей и голеностопов	4		
34	Техническая подготовка. Заслоны без мяча	4		
35	Физическая подготовка. Подтягивания, отжимания	4		
36	Специальная физическая подготовка. Прыжки через скамейку. Тактическая подготовка. Игра 5x5	4		

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2		
2	Техника передвижения при нападении	2		
3	Тактика нападения	2		
4	Индивидуальные действия без мяча	2		
5	Контрольные испытания	2		
6	Учебная игра. ОФП	2		
7	Техника передвижения приставными шагами	2		
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом	2		
9	Индивидуальные действия при нападении	2		
10	Учебная игра	2		
11	Единая спортивная классификация. ОФП	2		
12	Прыжки толчком с двух ног	2		
13	Специальная физическая подготовка	2		
14	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	2		
15	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		
16	Учебная игра	2		
17	Личная и общественная гигиена. ОФП	2		
18	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2		
19	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	2		
20	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	2		
21	Учебная игра	2		
22	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2		
23	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2		
24	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	2		

25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	2		
26	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	2		
27	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. ОФП	2		
28	Контрольные испытания	2		
29	Контрольные испытания	2		
30	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП	2		
31	Ловля двумя руками «низкого» мяча. Учебная игра	2		
32	Командные действия в нападении	2		
33	Многократное выполнение технических приемов	2		
34	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком	2		
35	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2		
36	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	2		
37	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра	2		
38	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	2		
39	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	2		
40	СФП	2		
41	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях	2		
42	ОФП	2		
43	Бросок мяча одной рукой от плеча	2		
44	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	2		
45	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	2		
46	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2		
47	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра	2		
48	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		
49	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия	2		
50	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия	2		
51	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2		
52	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра	2		
53	Методы спортивной тренировки. ОФП	2		
54	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2		
55	Ведение мяча с переводом на другую руку	2		
56	Ведение мяча с переводом на другую руку	2		
57	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча	2		
58	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов	2		
59	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов	2		
60	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2		
61	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	2		
62	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра	2		
63	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	2		

64	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	2		
65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом	2		
66	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом	2		
67	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	2		
68	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра	2		
69	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП	2		
70	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	2		
71	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		
72	История развития баскетбола. Контрольные испытания	2		