МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «СИНТЕЗ» ПГТ. ШАХТЁРСК
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 20.05.2024

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ СОШ «Синтез»
_____ А.С.Денисенко
Приказ № 01-18-106.1 от 06.06.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Адресат программы: 11-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Че Игорь Борисович,
педагог дополнительного образования

пгт Шахтерск, 2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа – *стартовая,* т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

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

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

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

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям

баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего села, своего района, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Сроки реализации программы - 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков 5-11 класс.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество часов в год 136 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы организации обучения:

Командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

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

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

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

Уметь

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

Развить качества личности

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

Учебный план занятий по баскетболу

№	Вид спортивной деятельности	кол-во часов
1	Теоретическая.	7
	Практические занятия:	
2	2.1. медицинский врачебный контроль	2
	2.2. общефизическая подготовка	35
	2.3. техническая подготовка	35
	2.4. тактическая подготовка	15
	2.5. совершенствование специальной подготовленности	30
	2.6. судейская практика	
	2.7. инструкторская практика	
3	Участие в соревнованиях	10
	Контрольные испытания	2
	Итого:	136

Содержание программы

1. Общие основы баскетбола

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

2. Общая физическая подготовка

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

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

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

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

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

7. Контрольные и календарные игры

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

Ожидаемые результаты

К концу года обучения обучающиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

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

2. Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение.

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

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

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	9	8,8	9,8	9	10	9,3	10,3
		10	8,5	9,5	8,8	9,7	9	10
		11	8,4	9,4	8,7	9,6	9	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	9	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9
		10	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9
		11	8	8,4	8,3	8,6	8,6	9
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	9	5	5	4	4	3	3
		10	6	6	5	5	4	4
		11	6	6	5	5	4	4
	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	9	6	6	5	5	4	4
		10	7	7	6	6	5	5
		11	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	9	20	19	19	18	18	17
		10	21	20	19	18	18	17
		11	22	20	20	19	19	19

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	дата	Внесения корректив
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.		
2	Медико-биологические исследования.		
3	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.		
4	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
5	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
6	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
7	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
8	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
9	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
10	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
11	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.		
12	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		
13	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		
14	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
15	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
16	Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.		
17	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
18	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
19	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		

20	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		
21	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		
22	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.		
23	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
24	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
25	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		
26	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.		
27	Круговая тренировка. Подвижные игры.		
28	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
29	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
30	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
31	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		
32	Контрольные испытания. Подвижные игры.		
33	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.		
34	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
35	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
36	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
37	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
38	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		

41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.		
48	Правила техники безопасности.		
49	Медико-биологические исследования.		
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.		
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.		
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.		
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		

63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.		
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.		
69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
71	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
72	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		
73	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.		
74	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		
75	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
76	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.		
77	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		
78	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
80	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
81	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
82	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.		
83	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
84	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.		
85	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		
86	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.		

87	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
89	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
90	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		
91	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		
92	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.		
93	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.		
94	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.		
95	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
96	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
97	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.		
98	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
99	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
100	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.		
102	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
103	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
104	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.		
105	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
106	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
107	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
108	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		

109	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.		
110	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		
111	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
112	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.		
113	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		
114	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		
115	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
116	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
117	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
118	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.		
119	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
120	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.		
121	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		
122	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.		
123	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
124	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
125	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
126	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		
127	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		
128	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.		
129	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.		
130	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.		
131	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
132	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.		

133	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.		
134	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
135	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
136	Подведение итогов за год.		

Список литературы для тренера- преподавателя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для детей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999 г.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, 1989.