Приложение
к Основной образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ «СОШ № 25»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ «СОШ № 25»)

(наименование образовательной организации)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ «СОШ № 25»

(протокол от 27.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАОУ «СОШ № 25»

от 27.08.2021 № 52/3-од

Дополнительная общеобразовательная программа-общеразвивающая программа «Баскетбол»

(для детей 12-17 лет) на 1 год обучения

г. Верхняя Пышма
2021 год

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....3

1.1.Пояснительная записка.....3

1.2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы - общеразвивающей программы «Баскетбол».....4

1.3. Содержание программы, общая характеристика, объем.....**Error! Bookmark not defined.**

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.....**Error! Bookmark not defined.**

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»....**Error! Bookmark not defined.**

2.1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.**Error! Bookmark not defined.**

2.2. Условия реализации программы.....**Error! Bookmark not defined.**

Раздел №3. «Календарно-тематическое планирование»……..12

Раздел №4 «Программно-методическое обеспечение» ……...13

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

1.2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы - общеразвивающей программы «Баскетбол».

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста, поэтому на всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;

- развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма.

- развивать специальные способности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3. Содержание программы, общая характеристика, объем

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: от 15 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 144 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Основной формой занятий является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Теоретические занятия включают в себя:

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие баскетбола в России.
- Правила гигиены. Закаливание.
- Правила игры в баскетбол.

Практические занятия включают в себя:

- ОФП.
- Техника игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (мини-баскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся овладели определенными навыками игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы

Учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 Морально-волевая и психологическая подготовка

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Учебный материал по практической подготовке

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

общая физическая и специальная физическая подготовка;

техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

К концу обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игре в баскетбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Контрольные и товарищеские игры.

Первенства школы, города, области.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
-стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	**Высота подскока (см)**		**Бег 20 м (с)**		**Бег 40 с (м)**		**Бег 300 м (мин)**	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 - й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год бучения	**Передвижения в защитной стойке (с)**		**Скоростное ведение (с, попадания)**		**Передача мяча (с, попадания)**		**Дистанционные броски (%)**		**Штрафные броски (%)**	
	маль чики	дево чки	маль чики	дево чки	маль чики	дево чки	маль чики	дево чки	маль чики	дево чки
1 - й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Общая физическая подготовка

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям представлены в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19

5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Информационно-образовательное обеспечение

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Материально-техническое обеспечение

- площадка для баскетбола
- спортивное поле
- мяч баскетбольный (10 штук)
- баскетбольный щит с кольцами
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований

Раздел №3. Календарно-тематическое планирование

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

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 40 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Количество часов: в неделю 4 часа ; за год 144 часа

№ п/п	Тема урока	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее кол-во часов
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1		1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физ. упр. на организм.	1		1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	2		2
4	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.		2	2
5	Повороты вперед, повороты назад.		4	4
6	Ловля и передачи мяча на месте.		4	4
7	Передачи мяча в движении.		4	4
8	Основы техники игры и техническая подготовка.		4	4
9	Ведение мяча со зрительным контролем.		4	4
10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		4	4
11	Ведение мяча на месте и в движении.		4	4
12	Ведение мяча по дугам и кругам.		4	4
13	Ведение мяча со сменой рук и изменением направления.		4	4
14	Броски в корзину двумя руками.		4	4
15	Броски двумя руками с отскоком от щита.		4	4
16	Броски с места и в движении.		4	4

17	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).		4	4
18	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4
19	Броски одной рукой от плеча.		4	4
20	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.		4	4
21	Броски после ведения мяча.		4	4
22	Броски с двух шагов.		4	4
23	Броски со средней дистанции в парах.		4	4
24	Броски с сопротивлением.		4	4
25	Изучение основ тактики нападения.	2	2	4
26	Выход для получения мяча.		4	4
27	Работа в парах, игра 1х1.		4	4
28	Тактика нападения 2х1.		4	4
29	Изучение основ тактики защиты.	2	2	4
30	Противодействие получению мяча.		4	4
31	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.		4	4
32	Тактика нападения 2х1, 3х2.		4	4
33	Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1х1.		4	4
34	Изучение постановки заслона.	1	1	2
35	Изучение личной защиты.		4	4
36	Совершенствование передач мяча.		4	4
37	Учебная игра без ведения.		2	2
38	Добивание мяча в корзину после удара в щит.		2	2
39	Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.		2	2
40	Отработка навыков. Учебная игра.		10	10
	ИТОГО:	11	133	144

Раздел №4 «Программно-методическое обеспечение»

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д:«Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 - 58 с.

6. Л.В. Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры»

7. Международная Федерация Баскетбола Российская Федерация Баскетбола «Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000»

8. «Официальные правила баскетбола 2010»

9. Баскетбол подготовка судей, учебное пособие 2012

10. Лихачев О.Е, Фомин С.Г, Чернов С.В, Мазурина А.В. «Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе».

11. Российская Федерация Баскетбола, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма «Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите.