

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 320  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
Черноус И.Б.  
Приказ № 262-Д  
от «31» августа 2026 г.

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926  
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна  
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Баскетбол 1-2 класс**

Возраст занимающихся: 7-8 лет  
Срок освоения: 34 недели

Автор-составитель программы:  
Андреев Иван Вячеславович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

### **Актуальность программы.**

Баскетбол на современном этапе - один из самых популярных видов спорта в России. Умение играть в баскетбол востребовано в школах, средних и высших учебных заведениях. Огромную популярность по всему миру имеет Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), дети и подростки знают имена игроков, следят за их карьерой и матчами, хотят быть похожими на них. Российский профессиональный баскетбол также становится всё более популярным, соревнования, особенно с участием российских команд вызывают живой интерес. У огромного числа людей не знакомых ранее с баскетболом проснулся интерес к этой игре после выхода на экраны фильма "Движение вверх" о невероятной победе советской сборной на Олимпийских Играх 1972 года.

Данная программа актуальна, так как баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным. Однако, для успешной игры в баскетбол необходимо быть не только хорошо физически подготовленным, но и уметь выполнять сложные технические приёмы баскетбола в постоянно меняющихся условиях, в противодействии с соперником, взаимодействуя с партнёрами, принимать сложные решения и нести ответственность за их реализацию перед партнёрами, тренером, зрителями и болельщиками. Нужно знать и понимать содержание тактических действий и взаимодействий с партнёрами по команде. Обязанность каждого игрока - чётко знать правила игры и строго следовать им во время каждого матча. Ещё одно требование к игрокам - строгая дисциплина, взаимоуважение с партнёрами, тренерами, судьями и соперниками. Для победы необходимы слаженные действия всех игроков на площадке, готовность каждого игрока, находящегося на скамейке запасных в любой момент войти в игру и усилить своими действиями команду. Баскетбол выносит свои требования и "за пределы площадки" - здоровый образ жизни, режим сна и питания, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Именно поэтому многие дети выбирают для себя занятия баскетболом, родители приводят детей на баскетбол в группы дополнительного образования, в спортивные школы, в клубы.

**Сроки реализации программы и объем программы в часах:** программа составлена в объеме 68 часов (2 академических часа в неделю), рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность одного академического часа - 45 минут

**Нормативный срок освоения:** 9 месяцев

**Группа/категория обучающихся:** к тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 25 человек. Продолжительность занятий обучающихся 7 - 8 лет - 1 академический час. Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего,

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:**

*фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

*групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

*индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

занятия проводятся очно в спортивном зале школы с выездами на соревнования.

**Особенности организации образовательного процесса.** Наполняемость учебной группы – не более 25 человек.

**Требования к уровню подготовки:** Требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

#### **Цель и задачи:**

**Цель** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

- научить основным правилам игры в баскетбол;

- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

##### **Развивающие:**

-развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей;

- сформировать двигательные умения и навыки присущие баскетболу;

- содействовать повышению физической и умственной работоспособности

##### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе;

- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом.

#### **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

##### **Личностные результаты**

- сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

##### **Метапредметные результаты**

-участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;

-использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

-умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой; умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

-владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

-умение вести познавательную деятельность в группе.

### ***Предметные результаты***

***личность***, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

### **Учебный (тематический) план**

| <b>№</b> | <b>Тема, содержание</b>                            | <b>Объем содержания в занятиях</b> | <b>Продолжительность занятия, мин</b> |
|----------|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.       | История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста | 1                                  | 45                                    |
| 2.       | Правила баскетбола                                 | 2                                  | 45                                    |
| 3.       | Техническая подготовка                             | 30                                 | 45                                    |
| 4.       | Инструкторская и судейская практика                | 1                                  | 45                                    |
| 5.       | Тактическая подготовка                             | 21                                 | 45                                    |
| 6.       | Общая физическая подготовка                        | 2                                  | 45                                    |
| 7.       | Специальная физическая подготовка                  | 2                                  | 45                                    |
| 8.       | Соревнование                                       | 5                                  | 45                                    |
| 9.       | Итоговое занятие                                   | 1                                  | 45                                    |
| 10.      | Итого                                              | <b>68</b>                          |                                       |

### **Формы контроля**

#### **Формы и методы контроля:**

***Входной контроль*** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в сентябре учебного года по основным базовым нормативам общего физического развития учащихся.

***Текущий контроль*** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

***Промежуточный контроль*** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), проводится в середине учебного года, декабрь месяц.

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе, проводится в конце учебного года – май.

### Оценочные материалы:

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в городских соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

| № | Тесты                                                                      | Результат |    |         |      |        |     |
|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----|---------|------|--------|-----|
|   |                                                                            | Высокий   |    | Средний |      | Низкий |     |
|   |                                                                            | М         | Ж  | М       | Ж    | М      | Ж   |
| 1 | Введение мяча с обводкой стоек (через 3м)<br>Отрезок 15 м. туда и обратно  | 10        | 11 | 10,5    | 11,5 | 11     | 12  |
| 2 | Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)                                 | 8,6       | 9  | 8,9     | 9,2  | 9,2    | 9,4 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков)                                            | 5         | 5  | 4       | 4    | 3      | 3   |
| 4 | Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)                        | 5         | 5  | 4       | 4    | 3      | 3   |
| 5 | Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз) | 19        | 18 | 18      | 17   | 17     | 16  |

**Организационно-педагогические условия  
реализации программы:**

**Учебно- методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:**

Основной учебно-методический комплект

| Автор           | Название учебника (пособия) | Издательство       |
|-----------------|-----------------------------|--------------------|
| Гомельский Е.Я. | Энциклопедия баскетбола     | Гранд Фаир 2002 г. |

Рекомендуемая дополнительная литература по программе

| Автор | Название учебника (пособия)                                                                                                                                     | Издательство |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|       | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. №40. |              |

Электронные образовательные ресурсы:

| Наименование            | Описание                                                                                                                                                                                                    | Ссылка                                                                                                                                      |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактика баскетбола      | Тактика баскетбола                                                                                                                                                                                          | <a href="https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf">https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf</a>           |
| Терминология баскетбола | В сборнике представлены более 450 наиболее популярных и используемых видов терминов баскетбола на английском языке с описанием на русском языке, термины сопровождаются более 100 наглядными иллюстрациями. | <a href="https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология%20(2).pdf">https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология%20(2).pdf</a> |

**Материально-техническая база и средства обучения**

**Требования к помещению**

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Спортивный зал (28 м на 15 м)
2. Помещение для хранения спортивного инвентаря

**Перечень необходимых средств обучения**

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 25 человек

| Наименование             | Краткие характеристики | Количество |
|--------------------------|------------------------|------------|
| Баскетбольный мяч        | Размер 5, 6, 7         | 25         |
| Баскетбольное кольцо     |                        | 2          |
| Конусы                   | 20 см                  | 25         |
| Фишки                    |                        | 25         |
| Лестница координационная |                        | 2          |
| Мяч теннисный            |                        | 25         |
| Обруч                    |                        | 4          |
| Манишки                  | 2 цвета                | 10         |

### Перечень необходимых расходных материалов

Для проведения занятий не требуются расходные материалы

### Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями)

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

| Наименование     | Краткие характеристики                                        | Количество |
|------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| Спортивная форма | Кроссовки, футболка и спортивные брюки или шорты из х/б ткани | 1 компл.   |
| Кроссовки        | На мягкой подошве белого цвета                                | 1 пара     |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий                            |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------------------------|
| 1 год        | 14.09                             | 26.05                                | 34                   | 68                 | 68                   | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 320  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
\_\_\_\_\_ Черноус И.Б.  
Приказ № 262-Д  
от «31» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**Баскетбол 1-2 класс**  
на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Андреев Иван Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2026-2027

## **Пояснительная записка**

**Цель программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- научить основным правилам игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей;
- сформировать двигательные умения и навыки присущие баскетболу;
- содействовать повышению физической и умственной работоспособности

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

#### **Метапредметные результаты**

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой; умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

### ***Предметные результаты***

***личность***, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

### **Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Наименование раздела и тема занятия\форма организации занятия | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                          | Дата проведения |          |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
|       |                                                               |              |                                                                                                                                                                     | По плану        | По факту |
| 1.    | История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста            | 1            | Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся. |                 |          |
| 2.    | Правила баскетбола                                            | 1            | Правила баскетбола, обозначение линий на площадке. Техника стойки баскетболиста, стойки тройной угрозы                                                              |                 |          |
| 3.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника ведения мяча на месте                                                                                                                                       |                 |          |
| 4.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника броска в кольцо с места                                                                                                                                     |                 |          |
| 5.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника ведения мяча в движении                                                                                                                                     |                 |          |
| 6.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника броска в кольцо после ведения                                                                                                                               |                 |          |
| 7.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника передачи и ловли мяча на месте                                                                                                                              |                 |          |
| 8.    | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника броска в кольцо после передачи                                                                                                                              |                 |          |
| 9.    | Общая физическая подготовка                                   | 1            | Бег на скорости                                                                                                                                                     |                 |          |
| 10.   | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника ведения мяча на скорости                                                                                                                                    |                 |          |
| 11.   | Техническая подготовка                                        | 1            | Техника ведения мяча на скорости с переводом перед собой и сменой направления                                                                                       |                 |          |
| 12.   | Техническая подготовка                                        | 1            | Ведение мяча со сменой ритма и обманными движениями                                                                                                                 |                 |          |
| 13.   | Техническая подготовка                                        | 1            | Джеб и уход скрестным шагом                                                                                                                                         |                 |          |

|     |                                   |   |                                                                      |  |  |
|-----|-----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 14. | Техническая подготовка            | 1 | Вышагивания и уход скрестным шагом в правую и левую стороны          |  |  |
| 15. | Техническая подготовка            | 1 | Передача мяча в движении                                             |  |  |
| 16. | Техническая подготовка            | 1 | Уход скрестным шагом после передачи                                  |  |  |
| 17. | Техническая подготовка            | 1 | Вышагивания и передача после ведения                                 |  |  |
| 18. | Специальная физическая подготовка | 1 | Скоростное ведение со сменой направления                             |  |  |
| 19. | Техническая подготовка            | 1 | Техника броска с двух шагов                                          |  |  |
| 20. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов после ухода скрестным шагом                      |  |  |
| 21. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов после ведения                                    |  |  |
| 22. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов после джеба и ухода скрестным шагом              |  |  |
| 23. | Техническая подготовка            | 1 | Передачи мяча в движении                                             |  |  |
| 24. | Техническая подготовка            | 1 | Передачи мяча на скорости                                            |  |  |
| 25. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов после передачи                                   |  |  |
| 26. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов после ведения с переводами                       |  |  |
| 27. | Техническая подготовка            | 1 | Техника перемещений в защитной стойке                                |  |  |
| 28. | Техническая подготовка            | 1 | Бросок с двух шагов с догоняющим защитником                          |  |  |
| 29. | Тактическая подготовка            | 1 | Игра 1 на 1                                                          |  |  |
| 30. | Тактическая подготовка            | 1 | Техника открывания к мячу                                            |  |  |
| 31. | Соревнование                      | 1 | Баскетбольные эстафеты                                               |  |  |
| 32. | Правила баскетбола                | 1 | Правила баскетбола, обозначение линий на площадке, судейских жестов. |  |  |
| 33. | Соревнование                      | 1 | Баскетбольные эстафеты                                               |  |  |
| 34. | Тактическая подготовка            | 1 | Быстрый прорыв                                                       |  |  |
| 35. | Техническая подготовка            | 1 | Техника броска с двух шагов после ведения                            |  |  |
| 36. | Тактическая подготовка            | 1 | Правила персональной защиты                                          |  |  |

|     |                                   |   |                                                                                            |  |  |
|-----|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 37. | Тактическая подготовка            | 1 | Выход на бросок в защитной стойке                                                          |  |  |
| 38. | Техническая подготовка            | 1 | Защита своих игроков по всей площадке                                                      |  |  |
| 39. | Тактическая подготовка            | 1 | Защита от центральной линии                                                                |  |  |
| 40. | Тактическая подготовка            | 1 | Расстановка по точкам в нападении                                                          |  |  |
| 41. | Общая физическая подготовка       | 1 | Бег на скорости в течение 1 минуты                                                         |  |  |
| 42. | Техническая подготовка            |   | Передача мяча в движении                                                                   |  |  |
| 43. | Техническая подготовка            |   | Уход скрестным шагом после передачи                                                        |  |  |
| 44. | Специальная физическая подготовка |   | Скоростное ведение со сменой направления                                                   |  |  |
| 45. | Техническая подготовка            |   | Техника броска с двух шагов                                                                |  |  |
| 46. | Специальная физическая подготовка |   | Скоростное ведение с атакой кольца                                                         |  |  |
| 47. | Тактическая подготовка            |   | Игра 2 против 1                                                                            |  |  |
| 48. | Техническая подготовка            | 1 | Ведение мяча на скорости.                                                                  |  |  |
| 49. | Тактическая подготовка            | 1 | Быстрый прорыв. Игра 2 против 1 на всю площадку                                            |  |  |
| 50. | Техническая подготовка            | 1 | Обыгрыш после выхода в защитную стойку.                                                    |  |  |
| 51. | Тактическая подготовка            | 1 | Вход под кольцо после передачи                                                             |  |  |
| 52. | Тактическая подготовка            | 1 | Нападение пас вход. Обманные движения на месте                                             |  |  |
| 53. | Техническая подготовка            | 1 | Нападение пас вход. Защита при входе под кольцо                                            |  |  |
| 54. | Техническая подготовка            | 1 | Техника перевода под ногой. Вынос мяча из-за лицевой линии. Вынос мяча из-за боковой линии |  |  |
| 55. | Специальная физическая подготовка | 1 | Скоростное ведение с атакой кольца                                                         |  |  |
| 56. | Тактическая подготовка            | 1 | Игра 2 против 1                                                                            |  |  |
| 57. | Техническая подготовка            | 1 | Техника броска со штрафной линии                                                           |  |  |
| 58. | Тактическая подготовка            | 1 | Игра 3 против 2                                                                            |  |  |

|     |                                     |   |                                                                 |  |  |
|-----|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 59. | Техническая подготовка              |   | Техника броска со средней дистанции                             |  |  |
| 60. | Тактическая подготовка              |   | Расстановка по точкам в нападении                               |  |  |
| 61. | Техническая подготовка              | 1 | Техника броска со средней дистанции                             |  |  |
| 62. | Тактическая подготовка              | 1 | Личная защита от центральной линии                              |  |  |
| 63. | Тактическая подготовка              | 1 | Личная защита по всей площадке                                  |  |  |
| 64. | Техническая подготовка              | 1 | Бросок со средней дистанции после ведения. Спэйсинг на площадке |  |  |
| 65. | Тактическая подготовка              | 1 | Игра 2 на 2 на одно кольцо. Игра 2 на 2 на всю площадку         |  |  |
| 66. | Инструкторская и судейская практика | 1 | Турнир 2 на 2                                                   |  |  |
| 67. | Соревнование                        | 1 | Турнир 3 на 3.                                                  |  |  |
| 68. | Итоговое занятие                    | 1 | Подведение итогов                                               |  |  |

### **Содержание учебного (тематического) плана**

#### *1 История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста.*

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.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Закаливание организма.

#### *2 Правила баскетбола.*

основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и розыгрыш мяча, перерывы в игре и замены игроков, игра в нападении и защите, нарушения в игре, жесты судей.

#### *3 Техническая подготовка.*

##### Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

##### Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной

рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка».

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления.

Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока, с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола).

Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах.

Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

#### *4 Инструкторская и судейская практика.*

оборудование площадки для игры в баскетбол, нарушения в игре, наказание за нарушение правил, жесты судий.

#### *5 Тактическая подготовка*

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

#### *6 Общая физическая подготовка.*

Упражнения для развития скорости: бег на короткие дистанции, комбинированный бег со сменой скорости и направлений (елка), челночный бег (варианты), старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега в высоту, с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Силовые упражнения: упражнения с собственным весом для рук и для ног.

Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости.

Спортивные игры: гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### *7 Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед,

челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжатие). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Усложняем ловлю мяча, соединив с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.