

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного
образования» г. Холма**

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.09.2024 г
Протокол №1



Утверждаю:
директор MAOUDO «ЦДО» г. Холма
Бульбах Н.Н.
Приказ № 9 от 02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст детей 10-14 лет
Срок реализации 3 года
Разработал инструктор по
физической культуре
Барков Игорь Анатольевич

г. Холм

2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного 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.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжить знакомство с 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 детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

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 семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Возраст детей: 10-14 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения- 144 часа. 2 и 3 года обучения- 216 часов.

Формы обучения:

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности:

коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
7. Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. (2 часов)
История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол.
2. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль (4 часов)
Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.
3. Общая физическая подготовка (56 часов)
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с

отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Подвижные игры и эстафеты.

4. Техническая и тактическая подготовка (62 часа)

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

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

5. Соревнования. Контрольные испытания (20 часов) . Сдача нормативов. Соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России (4 часов)

История развития баскетбола. 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.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте (4 часов).

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

3. Основы техники игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка (4 часа)

Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей

4. Общая физическая подготовка (76 часов)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием

предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; передачи с отскоком от пола; передачи двумя руками сверху. Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Броски. Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок.

6. Техническая и тактическая подготовки (70 часов)

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди,

одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

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

7. Инструкторская и судейская практика (18 часов)

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Судейство на соревнованиях.

8. Соревнования. Контрольные испытания (30 часов)

Бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Бег 1000 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой. Штрафные броски. Средние броски. Соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России (4 часов)

- История развития баскетбола.
- 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.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте (4 часов).

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

3. Основы техники игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка (4 часа)

- Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий

4. Общая физическая подготовка (76 часов)

- Упражнения для развития скорости:

гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. -

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

- Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

- Упражнения на гимнастических снарядах.

- Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол.

- Подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; передачи с отскоком от пола; передачи двумя руками сверху. Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Броски. Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок.

6. Техническая и тактическая подготовки (70 часов)

Техническая подготовка.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди,

одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка.

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

7. Инструкторская и судейская практика (18 часов)

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Судейство на соревнованиях.

8. Соревнования. Контрольные испытания (30 часов)

Бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Бег 1000 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой. Штрафные броски. Средние броски. Соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	викторина
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	мультимедийная техника	опрос
3. Основы техники игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и корзины.	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
4. Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; -круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты	контрольные нормативы по ОФП
5. Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	баскетбольные мячи для ОФП, баскетбольные мячи с отягощением, баскетбольные щиты	контрольные нормативы по СФП

6. Техническая и тактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	баскетбольные мячи; баскетбольные щиты	Соревнования
7. Инструкторская и судейская практика	Практикум: судейство соревнований;	Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты	Видеозаписи, обучающие диски.	контрольные нормативы помощь в судействе.
8. Соревнования. Контрольные испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование;	карточки с заданиями	скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи	контрольные нормативы помощь в судействе

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2014. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2012
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2011.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2012.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2014.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2013

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015. 144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 2011.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 2012. 207 с.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
1-го года обучения**

№ п/п	Содержание	Все го	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Строевые упражнения	2	-	2
3.	Упражнения для мышц рук	2	-	2
4.	Упражнения для мышц ног	2	-	2
5.	Ускорения	2	-	2
6.	Прыжок толчком двух ног	2	-	2
7.	Прыжок толчком одной ноги	2	-	2
8.	Повороты вперед	2	1	1
9.	Повороты назад	2	-	2
10.	Товарищеская встреча	2	-	2
11.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2
12.	Контрольные испытания по СФП	2	-	2
13.	Состояние и развитие баскетбола в России	2	-	2
14.	Упражнения для мышц шеи	2	-	2
15.	Упражнения для всех групп мышц	2	-	2
16.	Упражнения для развития силы	2	-	2
17.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2
18.	Развитие мышц плечевого пояса	2	-	2
19.	Приседания с гантелями	2	-	2
20.	Ловля двумя руками на месте	2	-	2
21.	Передача мяча двумя руками сверху	2	-	2
22.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	-	2
23.	Передача двумя руками от груди	2	-	2
24.	Подвижные игры	2	-	2
25.	Основные строевые команды	2	-	2

26.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	-	2
27.	Упражнения для развития гибкости	2	-	2
28.	Упражнения для развития ловкости	2	-	2
29.	Упражнения с препятствиям	2	-	2
30.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2
31.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	2	-	2
32.	Передача мяча двумя руками снизу	2	-	2
33.	Передача мяча двумя руками с места	2	-	2
34.	Передача мяча одной рукой с места	2	-	2
35.	Ведение мяча с высоким отскоком	2	-	2
36.	Подвижные игры	2	-	2
37.	Выход для поучения мяча	2	-	2
38.	Выход для отвлечения мяча	2	-	2
39.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	-	2
40.	Упражнения для развития общей выносливости	2	-	2
41.	Перестроения	2	1	1
42.	Гимнастические упражнения	2	-	2
43.	Упражнения на скакалках	2	-	2
44.	Подвижные игры	2	-	2
45.	Ведение мяча с низким отскоком	2	-	2
46.	Ведение мяча со зрительным контролем	2	-	2
47.	Ведение мяча без зрительного контроля	2	-	2
48.	Ведение мяча на месте	2	-	2
49.	Подвижные игры	2	-	2
50.	Построение группы	2	-	2
51.	Разминка в группе	2	1	1
52.	Гигиенические требования к занимающимся	2	-	2

	спортом			
53.	Кувырок вперед	2	-	2
54.	Кувырок назад	2	-	2
55.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	-	2
56.	Акробатические комбинации	2	1	1
57.	Рывки из различных положений	2	-	2
58.	Ведение мяча по прямой	2	-	2
59.	Ведение мяча по дугам	2	-	2
60.	Ведение мяча по кругам	2	-	2
61.	Броски в корзину двумя руками сверху	2	-	2
62.	Спортивные игры	2	1	1
63.	Атака корзины	2	-	2
64.	Передай мяч и выходи	2	-	2
65.	Профилактика травматизма в спорте	2	-	2
66.	Кувырки в стороны	2	-	2
67.	Кувырок после движения	2	-	2
68.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	-	2
69.	Гимнастические комбинации	2	1	1
70.	Метание теннисного мяча	2	-	2
71.	Броски в корзину двумя руками от груди	2	-	2
72.	Броски в корзину двумя руками снизу	2	-	2
Итого		144	8	136

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
2-го года обучения**

№ п/п	Содержание	Все го	Теори я	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Строевые упражнения	2	1	2
3.	Упражнения для мышц рук	2	-	2
4.	Упражнения для мышц ног	2	-	2

5.	Ускорения	2	-	2
6.	Прыжок толчком двух ног	2	-	2
7.	Прыжок толчком одной ноги	2	1	1
8.	Повороты вперед	2	-	2
9.	Повороты назад	2	-	2
10.	Товарищеская встреча	2	-	2
11.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2
12.	Контрольные испытания по СФП	2	1	1
13.	Состояние и развитие баскетбола в России	2	-	2
14.	Упражнения для мышц шеи	2	-	2
15.	Упражнения для всех групп мышц	2	-	2
16.	Упражнения для развития силы	2	-	2
17.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2
18.	Развитие мышц плечевого пояса	2	-	2
19.	Приседания с гантелями	2	1	1
20.	Ловля двумя руками на месте	2	-	2
21.	Передача мяча двумя руками сверху	2	-	2
22.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	-	2
23.	Передача двумя руками от груди	2	-	2
24.	Подвижные игры	2	-	2
25.	Основные строевые команды	2	-	2
26.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	-	2
27.	Упражнения для развития гибкости	2	1	1
28.	Упражнения для развития ловкости	2	-	2
29.	Упражнения с препятствиям	2	-	2
30.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2
31.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	2	-	2

32.	Передача мяча двумя руками снизу	2	1	1
33.	Передача мяча двумя руками с места	2	-	2
34.	Передача мяча одной рукой с места	2	-	2
35.	Ведение мяча с высоким отскоком	2	-	2
36.	Подвижные игры	2	-	2
37.	Выход для поучения мяча	2	-	2
38.	Выход для отвлечения мяча	2	1	1
39.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	-	2
40.	Упражнения для развития общей выносливости	2	-	2
41.	Перестроения	2	1	1
42.	Гимнастические упражнения	2	-	2
43.	Упражнения на скакалках	2	-	2
44.	Подвижные игры	2	-	2
45.	Ведение мяча с низким отскоком	2	-	2
46.	Ведение мяча со зрительным контролем	2	1	1
47.	Ведение мяча без зрительного контроля	2	-	2
48.	Ведение мяча на месте	2	-	2
49.	Подвижные игры	2	-	2
50.	Построение группы, разминка в группе	2	-	2
51.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	-	2
52.	Кувырок вперед	2	1	1
53.	Кувырок назад	2	-	2
54.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	-	2
55.	Акробатические комбинации	2	-	2
56.	Рывки из различных положений	2	-	2
57.	Ведение мяча по прямой	2	-	2
58.	Ведение мяча по дугам	2	1	1

59.	Ведение мяча по кругам	2	-	2
60.	Броски в корзину двумя руками сверху	2	-	2
61.	Спортивные игры	2	-	2
62.	Атака корзины	2	-	2
63.	«Передай мяч и выходи»	2	-	2
64.	Профилактика травматизма в спорте	2	-	2
65.	Кувырки в стороны	2	-	2
66.	Кувырок после движения	2	-	2
67.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	1	1
68.	Гимнастические комбинации	2	-	2
69.	Метание теннисного мяча	2	-	2
70.	Броски в корзину двумя руками от груди	2	-	2
71.	Броски в корзину двумя руками снизу	2	-	2
72.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	2	-	2
73.	Броски в корзину двумя руками с места	2	1	1
74.	Спортивные игры	2	-	2
75.	Определение и исправление ошибок	2	-	2
76.	Организация соревнований	2	-	2
77.	Основы техники игры и тактическая подготовка	2	-	2
78.	Бег, прыжки, метание	2	-	2
79.	Прыжки через планку	2	-	2
80.	Многократное повторение упражнений в беге	2	1	1
81.	Броски в корзину двумя руками в движении	2	-	2
82.	Броски в корзину двумя руками перед щитом	2	-	2
83.	Броски в корзину двумя руками под углом к щитом	2	-	2
84.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2	-	2
85.	Товарищеская встреча	2	-	2

86.	Противодействие получению мяча	2	-	2
87.	Противодействие выходу на свободное место	2	1	1
88.	Физические качества и физическая подготовка	2	-	2
89.	Прыжок в высоту с разбега	2	-	2
90.	Прыжок в длину с места	2	-	2
91.	Тройной прыжок	2	-	2
92.	Метание теннисного мяча	2	-	2
93.	Ускорения и рывки по сигналу	2	-	2
94.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2	1	1
95.	Броски в корзину одной рукой с места	2	-	2
96.	Броски в корзину одной рукой в движении	2	-	2
97.	Броски в корзину одной рукой перед щитом	2	-	2
98.	Подвижные игры	2	-	2
99.	Проведение соревнований	2	-	2
100.	Ведение протокола	2	1	1
101.	Спортивные соревнования	2	-	2
102.	Метание гранаты с места	2	-	2
103.	Метание гранаты с разбега	2	-	2
104.	Спринтерское многоборье	2	-	2
105.	Спортивные игры (волейбол)	2	-	2
106.	Многократные броски набивного мяча	2	-	2
107.	Броски в корзину одной рукой под углом	2	1	1
108.	Ловля мяча двумя руками	2	-	2
Итого		216	20	196

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
3-го года обучения**

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Строевые упражнения	2	1	2
3.	Упражнения для мышц рук	2	-	2
4.	Упражнения для мышц ног	2	-	2
5.	Ускорения	2	-	2
6.	Прыжок толчком двух ног	2	-	2
7.	Прыжок толчком одной ноги	2	1	1
8.	Повороты вперед	2	-	2
9.	Повороты назад	2	-	2
10.	Товарищеская встреча	2	-	2
11.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2
12.	Контрольные испытания по СФП	2	1	1
13.	Состояние и развитие баскетбола в России	2	-	2
14.	Упражнения для мышц шеи	2	-	2
15.	Упражнения для всех групп мышц	2	-	2
16.	Упражнения для развития силы	2	-	2
17.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2
18.	Развитие мышц плечевого пояса	2	-	2
19.	Приседания с гантелями	2	1	1
20.	Ловля двумя руками на месте	2	-	2
21.	Передача мяча двумя руками сверху	2	-	2
22.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	-	2
23.	Передача двумя руками от груди	2	-	2
24.	Подвижные игры	2	-	2
25.	Основные строевые команды	2	-	2
26.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	-	2
27.	Упражнения для развития гибкости	2	1	1

28.	Упражнения для развития ловкости	2	-	2
29.	Упражнения с препятствиям	2	-	2
30.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2
31.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	2	-	2
32.	Передача мяча двумя руками снизу	2	1	1
33.	Передача мяча двумя руками с места	2	-	2
34.	Передача мяча одной рукой с места	2	-	2
35.	Ведение мяча с высоким отскоком	2	-	2
36.	Подвижные игры	2	-	2
37.	Выход для поучения мяча	2	-	2
38.	Выход для отвлечения мяча	2	1	1
39.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена			
40.	Упражнения для развития общей выносливости			
41.	Перестроения	2	-	2
42.	Гимнастические упражнения	2	-	2
43.	Упражнения на скакалках	2	-	2
44.	Подвижные игры	2	-	2
45.	Ведение мяча с низким отскоком	2	-	2
46.	Ведение мяча со зрительным контролем	2	1	1
47.	Ведение мяча без зрительного контроля	2	-	2
48.	Ведение мяча на месте	2	-	2
49.	Подвижные игры	2	-	2
50.	Построение группы, разминка в группе	2	-	2
51.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	-	2
52.	Кувырок вперед	2	1	1
53.	Кувырок назад	2	-	2
54.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	-	2
55.	Акробатические комбинации	2	-	2
56.	Рывки из различных положений	2	-	2

57	Ведение мяча по прямой	2	-	2
58	Ведение мяча по дугам	2	1	1
59	Ведение мяча по кругам	2	-	2
60.	Броски в корзину двумя руками сверху	2	-	2
61.	Спортивные игры	2	-	2
62.	Атака корзины	2	-	2
63.	«Передай мяч и выходи»	2	-	2
64.	Профилактика травматизма в спорте	2	-	2
65.	Кувырки в стороны	2	-	2
66.	Кувырок после движения	2	-	2
67.	Соединение несколько акробатических упражнений	2	1	1
68.	Гимнастические комбинации	2	-	2
69.	Метание теннисного мяча	2	-	2
70.	Броски в корзину двумя руками от груди	2	-	2
71.	Броски в корзину двумя руками снизу	2	-	2
72.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	2	-	2
73.	Броски в корзину двумя руками с места	2	1	1
74.	Спортивные игры	2	-	2
75.	Определение и исправление ошибок	2	-	2
76.	Организация соревнований	2	-	2
77.	Основы техники игры и тактическая подготовка	2	-	2
78.	Бег, прыжки, метание	2	-	2
79.	Прыжки через планку	2	-	2
80.	Многократное повторение упражнений в беге	2	1	1
81.	Броски в корзину двумя руками в движении	2	-	2
82.	Броски в корзину двумя руками перед щитом	2	-	2
83.	Броски в корзину двумя руками под углом к	2	-	2

	щитом			
84.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2	-	2
85.	Товарищеская встреча	2	-	2
86.	Противодействие получению мяча	2	-	2
87.	Противодействие выходу на свободное место	2	1	1
88.	Физические качества и физическая подготовка	2	-	2
89.	Прыжок в высоту с разбега	2	-	2
90.	Прыжок в длину с места	2	-	2
91.	Тройной прыжок	2	-	2
92.	Метание теннисного мяча	2	-	2
93.	Ускорения и рывки по сигналу	2	-	2
94.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2	1	1
95.	Броски в корзину одной рукой с места	2	-	2
96.	Броски в корзину одной рукой в движении	2	-	2
97.	Броски в корзину одной рукой перед щитом	2	-	2
98.	Подвижные игры	2	-	2
99.	Проведение соревнований	2	-	2
100	Ведение протокола	2	1	1
101	Спортивные соревнования	2	-	2
102	Метание гранаты с места	2	-	2
103	Метание гранаты с разбега	2	-	2
104	Спринтерское многоборье	2	-	2
105	Спортивные игры (волейбол)	2	-	2
106.	Многократные броски набивного мяча	2	-	2
107	Броски в корзину одной рукой под углом	2	1	1
108	Ловля мяча двумя руками	2	-	2
	Итого	216	20	196