

---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

---

**ГАПОУ СО  
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

---

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ГАПОУ СО «НТТЭК»

 Н.М. Мякишева

«30» мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

УЧ 02-10.1-25

Нижний Тагил 2025

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол разработана на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Разработчик:

Некlesa Елена Германовна, руководитель физического воспитания, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 8 от «30» мая 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                           | 4  |
| 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....                                                                              | 5  |
| 2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....                | 6  |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ ..... | 8  |
| 4 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....                                                                             | 24 |
| 5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....                                                            | 25 |
| 6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                             | 26 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....                                                                                   | 29 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. В системе физического воспитания студентов одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы студентов в спортивной секции. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств студента. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы прежде всего – это целевая направленность на единство всех форм системы физического воспитания студентов: занятия физической культурой, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому студенту.

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа рассмотрена и принята предметной (цикловой) комиссией общественных дисциплин. Председатель комиссии М.Н. Герасимова.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта баскетбол разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Рабочая программа служит основным документом для эффективного

построения подготовки квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная рабочая программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Рабочая программа составлена для студентов профессионального образовательного учреждения.

Основные задачи:

- Обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры баскетбол.

## 2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1 - Критерии индивидуального отбора поступающих в секцию баскетбола

| Контрольные упражнения                      | юноши          |         |        | девушки |         |        |
|---------------------------------------------|----------------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                             | оценка уровень |         |        |         |         |        |
|                                             | высокий        | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Общая физическая и специальная подготовка   |                |         |        |         |         |        |
| Бег 20 метров (с)                           | 4,2            | 4,3     | 4,5    | 4,1     | 4,4     | 4,7    |
| Скоростное ведение мяча 20 метров (с)       | 10,2           | 10,6    | 11,0   | 10,6    | 10,9    | 11,4   |
| Прыжок в длину с места (см)                 | 140            | 135     | 130    | 125     | 120     | 115    |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 26             | 25      | 24     | 22      | 21      | 20     |

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Таблица 2 - Режим занятий

| Этап подготовки | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.) | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| НП              | 4                                                         | 2                              | 144                          |

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей подготовки занимающихся и не может превышать 2 часов.

Обучающиеся в группе должны:

Знать

- Правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода;
- история развития баскетбола в городе Нижний Тагил;
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Уметь

- Выполнять перемещения в стойке.
- Остановку в два шага и прыжком.
- Выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Контроль над выполнением рабочей программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Зачисление в спортивную секцию осуществляется только при наличии медицинской справки. Контроль за состоянием здоровья обучающихся, осуществляется медицинским работником данного учебного заведения и преподавателем физической культуры, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

### 3 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе подготовки.

Задачи:

1. получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
2. формирование и развитие творческих и спортивных способностей

студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Основные разделы теоретической подготовки:

- Место и роль физической культуры и спорта в современном мире (понятие «физическая культура». История развития баскетбола. История зарождения баскетбола;
- Гигиенические знания, умения и навыки (понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека);
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (понятие режима дня спортсмена и школьника;
- Строение и функции организма человека (Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц);
- Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом (инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне).

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 36 часов

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
2. Освоение комплексов физических упражнений;
3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Таблица 3 – Распределение общеподготовительные и специально-подготовительных упражнений в рамках ОФП

| Упражнения                                        |                                           |   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|
| Общеподготовительные                              | Строевые упражнения                       | 2 |
|                                                   | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 5 |
|                                                   | Упражнения для мышц ног                   | 6 |
|                                                   | Упражнения для мышц шеи и туловища        | 4 |
|                                                   | Упражнения для всех групп мышц            | 6 |
|                                                   | Подвижные игры                            | 6 |
|                                                   | Упражнения для развития гибкости          | 2 |
| Специально-подготовительные(% от всего ОФП в год) | Упражнения для развития силы              | 5 |

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц 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 и 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).

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и

самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (90.)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 час.)

I. Техника нападения

Передвижения и стойки. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановка (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом

Ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с

техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности.

Передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо);

Броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

## II. Техника защиты

### 1. Передвижения

сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

### 2. Овладение мячом

отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 час.).

### I. Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в

ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

## II. Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (10 час).

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (12 час.).

Соревновательная деятельность – одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Товарищеские и календарные игры.

Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий Спартакиада среди студентов очного отделения среднего и высшего профессионального образования.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (10 ЧАС.) – См. Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13 час.).

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
2. Повышение индивидуального игрового мастерства;
3. Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
4. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Таблица 4 – Упражнения для СФП

|                             |                                                              |   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|---|
| Общеподготовительные        | Упражнения для развития быстроты                             | 2 |
|                             | Упражнения для развития ловкости                             | 4 |
|                             | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств            | 5 |
| Специально-подготовительные | Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств | 2 |

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы

СФП Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу 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 ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

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 скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

## Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки

### Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами массой 1 в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 кг.).

### Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и

вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Порядок и сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

#### 4.1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и  
нормативы федеральных стандартов спортивной  
подготовки.

Таблица 5 – Контрольные нормативы по баскетболу

| Контрольные упражнения                      | юноши            |         |        | девушки |         |        |
|---------------------------------------------|------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                             | Оценка (уровень) |         |        |         |         |        |
|                                             | высокий          | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Общая физическая и специальная подготовка   |                  |         |        |         |         |        |
| Бег 20 метров (с)                           | 3,9              | 4,2     | 4,5    | 4,1     | 4,4     | 4,7    |
| Скоростное ведение мяча 20 метров (с)       | 10,2             | 10,5    | 11,0   | 10,6    | 10,9    | 11,4   |
| Прыжок в длину с места (см)                 | 142              | 137     | 130    | 125     | 120     | 115    |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 27               | 26      | 24     | 22      | 21      | 20     |

Обязательная техническая программа

| Контрольное упражнение                                                        | мальчики                              |         |                                       | девочки |                                       |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------|--------|
|                                                                               | Оценка (уровень)                      |         |                                       |         |                                       |        |
|                                                                               | высокий                               | средний | низкий                                | высокий | средний                               | низкий |
| 1.Передвижение в защитной стойке (с)                                          | 12,7                                  | 13,8    | 14,9                                  | 13,7    | 14,8                                  | 15,9   |
| 2.Скоростное ведение с обводкой конусов (с)                                   | 32,8                                  | 33,9    | 35,0                                  | 33,8    | 34,9                                  | 35,0   |
| 3.Передачи мяча (с)                                                           | 22,5                                  | 23,5    | 24,5                                  | 23,5    | 24,5                                  | 25,5   |
| 4.Дистанционные броски (бросок в движении (правой/левой рукой ) с двух шагов) | Удовлетворительно/неудовлетворительно |         | Удовлетворительно/неудовлетворительно |         | Удовлетворительно/неудовлетворительно |        |
| 5.Штрафные броски (%)                                                         | -                                     |         | -                                     |         | -                                     |        |

Методические указания для выполнения контрольных упражнений (тестов)

Таблица 6 – Общая физическая подготовка

| № п/п | Контрольные упражнения      | Методические указания                                                                                                                                                                                                                            | Инвентарь                                         |
|-------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1     | Бег 20 метров               | Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.                   | секундомер                                        |
| 2     | Скоростное ведение мяча 20м | Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Испытуемый по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение правой (или левой) рукой до конца дистанции, стремясь не потерять мяч. Результат фиксируется в секундах. | баскетбольные мячи № 6 для дев. И № 7 для юношей. |

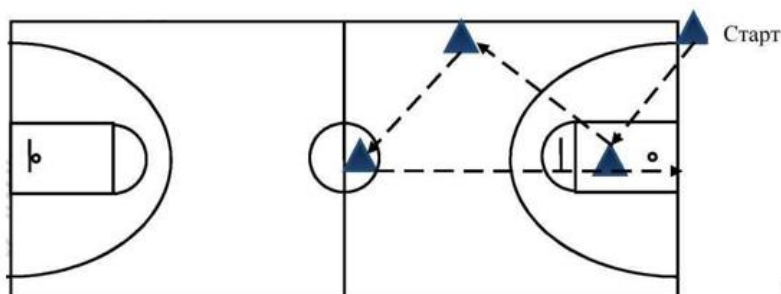
|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3 | Прыжок в длину с места                                                 | Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).                                                                                                                                                                                                 | рулетка |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову). | Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене или баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах). | рулетка |

## Техническая подготовка

### 1. Передвижение в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



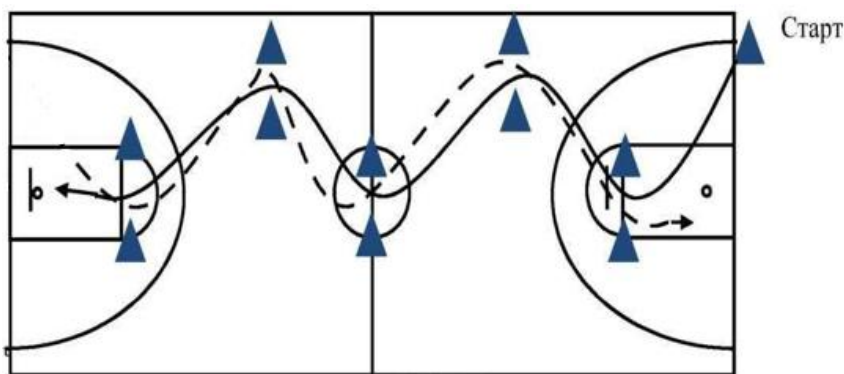
## 2. Скоростное ведение с обводкой стоек

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Для групп начальной подготовки:

- перевод- с руки на руку;
- задание выполняется в 1 дистанцию (2 броска);
- инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



## 3. Передача мяча.

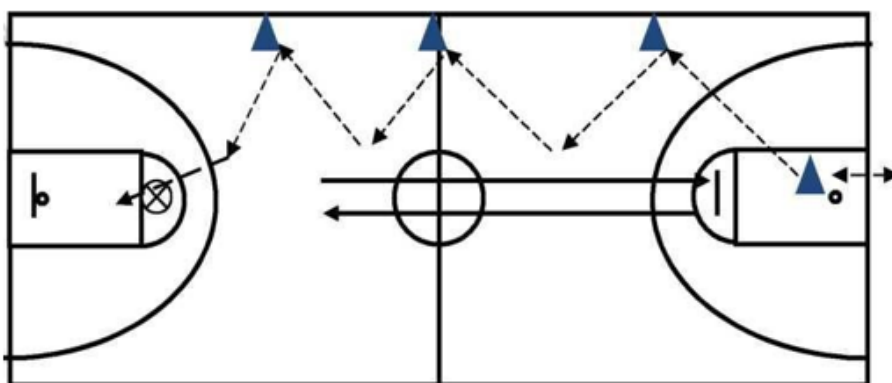
Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Для групп начальной подготовки:

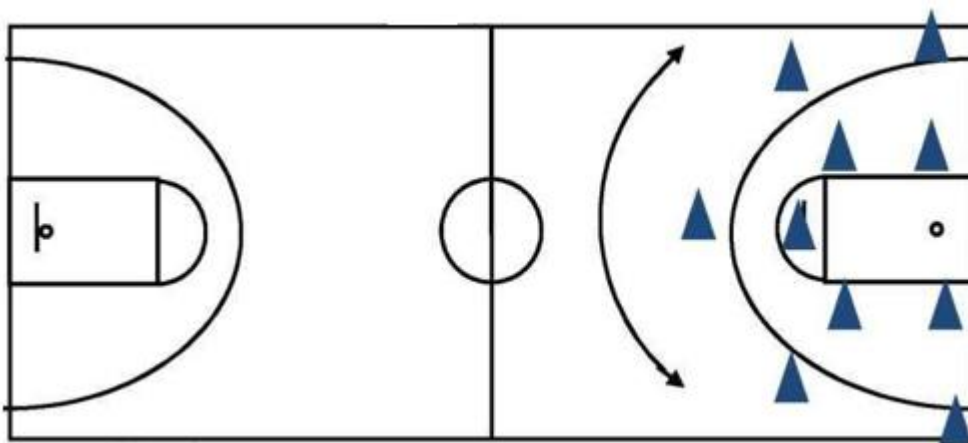
- передачи одной рукой от плеча;
- задание выполняется в 1 дистанции (2 броска)
- Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



#### 4.Броски с дистанции

Для групп начальной подготовки 1 года обучения:

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой (по три раза с каждой стороны). Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).



## 5. Штрафные броски

Задание предусмотрено только для тренировочных групп.

Игрок выполняет 20 штрафных бросков. Считается количество забитых мячей и высчитывается процент попаданий.

## 4 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее - учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Программа рассчитана на 36 недель работы в секционном режиме.

Тематический план составлен в академических часах.

Таблица 7 – График занятий

| №<br>п/п                                          | Содержание занятий                  | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | всего |  |  |  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|--|--|--|
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта |                                     |      |          |         |        |         |        |         |      |        |     |       |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ:                                      |                                     | 18   | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 18    |  |  |  |
| 2.                                                | Общая физическая подготовка         | 36   | 4        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 36    |  |  |  |
| 3.                                                | Избранный вид спорта                | 90   | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 10  | 90    |  |  |  |
|                                                   | из них:                             |      |          |         |        |         |        |         |      |        |     |       |  |  |  |
|                                                   | Техническая подготовка              | 27   | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 27    |  |  |  |
|                                                   | Тактическая подготовка              | 18   | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 18    |  |  |  |
|                                                   | Интегральная подготовка             | 10   |          | 2       |        | 2       |        | 2       |      | 2      | 2   | 10    |  |  |  |
|                                                   | Инструкторская и судейская практика | -    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |       |  |  |  |
|                                                   | Участие в соревнованиях             | 12   |          | 2       | 10     |         |        |         |      |        |     | 12    |  |  |  |
|                                                   | Контрольные испытания               | 10   | 4        |         |        |         |        |         |      |        | 6   | 10    |  |  |  |
|                                                   | Восстановительные мероприятия       | -    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |       |  |  |  |
| 4.                                                | Специальная физическая подготовка   | 13   | 1        | 1       | 2      | 1       | 2      | 1       | 2    | 1      | 2   | 13    |  |  |  |
| 5.                                                | итога                               |      |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 144   |  |  |  |

## 5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 8 – Список оборудования

| Наименование                                                                   | Количество (штук) |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | 6                 |
| Доска тактическая                                                              | 1                 |
| Мяч баскетбольный:<br>№ 5                                                      | 15                |
| Свисток                                                                        | 1                 |
| Секундомер                                                                     | 1                 |
| Конусы                                                                         | 12                |
| Мяч набивной (медицинбол)                                                      | 4                 |
| Мяч футбольный                                                                 | 1                 |
| Мяч волейбольный                                                               | 6                 |
| Теннисные мячи                                                                 | 6                 |
| Скакалки                                                                       | 30                |
| Координационная дорожка (лестница)                                             | 1                 |
| Насос для накачивания мячей                                                    | 1                 |

### Перечень учебно-методических средств:

1. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – И., Физкультура и спорт, 1984.
2. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. М.: АСТ, - 1998.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Железняк Ю.Д., Водяникова В.П. и др., Баскетбол. М., 1984.
5. Вуден Д. Современный баскетбол – М., Физкультура и спорт, 1987.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков – М., ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
2. [www.kids.basket.ru](http://www.kids.basket.ru)
3. [www.allbasketball.ru](http://www.allbasketball.ru)
4. [www. Basketball-training.org.ua](http://www.Basketball-training.org.ua)
5. [www.pro-basketball.ru](http://www.pro-basketball.ru)

6. [www.sportbox.by](http://www.sportbox.by)
7. [www.sportaim.ru](http://www.sportaim.ru)
8. [www.offsport.ru/basketball.ru](http://www.offsport.ru/basketball.ru)
9. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)
10. [www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru](http://www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru)
11. [www.my-life-basketball.ru](http://www.my-life-basketball.ru)
12. [www.ballerbox.com/](http://www.ballerbox.com/)
13. [www.basketballforyou.ru/](http://www.basketballforyou.ru/)

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
2. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
3. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

## 6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2021 г.;
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2020г. – 100 с.;
4. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2021».
5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.
6. Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2019. – 32с.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. - М.: Высш. шк., 2019. – 384с.: ил.

8. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2022 г.;
9. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2022 г., – 130 с.;
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2020 г.;
11. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 2019. – 47с.: ил.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2020г. – 50с.
13. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2021 г.
14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2022г.;
15. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2020 г.;
16. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2022 г., – 230 с.;
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2019 г.;
18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 412с.
19. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470);
20. Официальные Правила Баскетбола 2020г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23с.
21. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2020г.
22. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2021 г.;

Для обучающихся:

1. Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2020 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2021г.
4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвящение, 2019.
5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физ культуры., 2022 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 2019 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Календарно-тематическое планирование для секции баскетбол

| № п/п | Количество часов | тема                                                                                                                           |
|-------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                | Техника безопасности на занятиях. Игровой спарринг 1*1, 2*2. Упражнения стретчинга.                                            |
| 2     | 2                | Упражнения с предметами на развитие координации движений .Дриблинг.                                                            |
| 3     | 2                | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом                                                                  |
| 4     | 2                | Техника ведения мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                                                       |
| 5     | 2                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Правила игры в баскетболе.                        |
| 6     | 2                | Броски одной и двумя руками с места. Выход для получения мяча.                                                                 |
| 7     | 2                | Финт на проход, повороты на месте. Упражнения для развития общей выносливости.                                                 |
| 8     | 2                | ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Штрафной бросок.                    |
| 9     | 2                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Многократное добивание                          |
| 10    | 2                | Броски в корзину, броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Плотная личная защита.                              |
| 11    | 2                | Упражнения для развития прыжка .Быстрый прорыв, перехват мяча.                                                                 |
| 12    | 2                | Остановка двумя шагами и прыжком .Повороты без мяча и с мячом. Игровой спарринг.                                               |
| 13    | 2                | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |
| 14    | 2                | Защитная стойка. Правильное передвижение защитника.                                                                            |

|    |   |                                                                                                                                      |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | 2 | Игра 2*1, действия двоих нападающих против одного защитника. Упражнения для развития игровой ловкости.                               |
| 16 | 2 | Броски в корзину. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов. Отсекание, подбор мяча, первый пас                   |
| 17 | 2 | Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок.                                                                             |
| 18 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Броски с точек.                        |
| 19 | 2 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.                                                                            |
| 20 | 2 | Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.                                          |
| 21 | 2 | Упражнения на развитие выносливости. Скрестный выход.                                                                                |
| 22 | 2 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте и в движении. Розыгрыш мяча.                                             |
| 23 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.     |
| 24 | 2 | Эстафеты с мячом. Атака корзины.                                                                                                     |
| 25 | 2 | Упражнения на развитие гибкости. Заслон. Игровой спарринг.                                                                           |
| 26 | 2 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Противодействия атаке корзины.                                                     |
| 27 | 2 | Упражнения на развитие прыжка. Броски с точек. Наведение.                                                                            |
| 28 | 2 | Противодействие при бросках мяча в корзину. Подстраховка.                                                                            |
| 29 | 2 | Совершенствование техники броска. Быстрый прорыв.                                                                                    |
| 30 | 2 | Защитная стойка. Правильное передвижение защитника. Остановка прыжком двумя ногами.                                                  |
| 31 | 2 | Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая «восьмерка», пересечение, наведение, большая |

|    |   |                                                                                                                                                   |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | «восьмерка».                                                                                                                                      |
| 32 | 2 | Правильное взаимодействие в команде. Игра 2*2, 3*3.<br>Перехват мяча.                                                                             |
| 33 | 2 | Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.                                                             |
| 34 | 2 | Тактика в нападении, игра в большинстве.                                                                                                          |
| 35 | 2 | Ведение мяча на месте, в движении, по прямой и с изменением направления с активным сопротивлением защитника.                                      |
| 36 | 2 | Упражнения на развитие выносливости. Сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения.                                |
| 37 | 2 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками и одной. Бросок в прыжке.                                                                    |
| 38 | 2 | Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.   |
| 39 | 2 | Упражнения с предметами на развитие координации движений. Ловля мяча после резкого входа в 3-х секундную зону в условиях, приближенных к игровым. |
| 40 | 2 | Равномерный медленный бег до 20 минут. Упражнения с набивными мячами. Скакалка.                                                                   |
| 41 | 2 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.                                                                                         |
| 42 | 2 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.                                                                                                 |
| 43 | 2 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Добивание мяча после отскока от щита или кольца.                                                 |
| 44 | 2 | Защитная стойка, правильное передвижение защитника.<br>Дриблинг.                                                                                  |
| 45 | 2 | Обманные действия, скрытые передачи мяча(назад, вправо, влево, из-за спины).                                                                      |
| 46 | 2 | Передвижения приставным шагом, сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных        |

|    |   |                                                                                                                                      |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | положений.                                                                                                                           |
| 47 | 2 | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.                                         |
| 48 | 2 | Владение мячом с изменением высоты отскока.<br>Взаимодействие в тройках.                                                             |
| 49 | 2 | Контрольные испытания.                                                                                                               |
| 50 | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.<br>Дриблинг, передачи в прыжке. |
| 51 | 2 | Упражнения на развитие гибкости. Тактика нападения, заслон.                                                                          |
| 52 | 2 | Упражнения на развитие прыжка. Перехват мяча.                                                                                        |
| 53 | 2 | Упражнения на развитие выносливости. Броски на фоне усталости.                                                                       |
| 54 | 2 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.                                          |
| 55 | 2 | Упражнения на развитие координации движений.                                                                                         |
| 56 | 2 | Равномерный медленный бег до 40 минут, броски с точек.                                                                               |
| 57 | 2 | Противодействие розыгрышу мяча. Тактика защиты.<br>Групповой отбор мяча.                                                             |
| 58 | 2 | Тактика защиты. Перехват мяча. Упражнения для развития ловкости.                                                                     |
| 59 | 2 | Ловля и передача мяча от груди двумя руками одной рукой от плеча в движении. Выход для получения мяча.                               |
| 60 | 2 | Передача мяча в тройках снизу одной рукой. Учебная игра 5*5, штрафные броски.                                                        |
| 61 | 2 | Тактика защиты против сдвоенного заслона. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                                    |
| 62 | 2 | Совершенствование техники ведения мяча, «отдай-выйди»                                                                                |

|    |   |                                                                                                                  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | 2 | Тактика свободного нападения. Выброс мяча из аута.<br>Штрафной бросок.                                           |
| 64 | 2 | Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча в движении, используя два шага. |
| 65 | 2 | Подбор мяча, отсекание, первый пас, быстрый прорыв.                                                              |
| 66 | 2 | Подвижные игры на внимание и ловкость. Броски с точек с сопротивлением.                                          |
| 67 | 2 | Упражнения на развитие прыжка, стритбол.                                                                         |
| 68 | 2 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей, штрафные броски.                                                |
| 69 | 2 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок в прыжке.                                |
| 70 | 2 | Упражнения на развитие гибкости, подстраховка и переключения в защите.                                           |
| 71 | 2 | Упражнения типа «полоса препятствий», финт на проход, бросок, взаимодействие в тройках.                          |
| 72 | 2 | Перемещения в защитной стойке, скакалка, координационная лестница, подвижные игры.                               |