

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
Г.ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР


 О.Ю. Зубарева

Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «ЦО №2» г.Ясногорска

 Ю.И.Иванова

приказ № 215 от 02.09.2024г.



Рабочая программа дополнительного образования
«Баскетбол»
для обучающихся 5-11х классов

Направленность: коммуникативная деятельность

Срок реализации: 1 год

Составитель: Исмаил Н.М.

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программа)- физкультурно-спортивной направленности детского объединения «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012. ст.2 № 273 ФЗ «Об образовании РФ»;

- Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа учитывает образовательные потребности и запросы обучающихся начального образования и их родителей (законных представителей), а также индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Структура программы соответствует требованиям локальному нормативному акту школы.

Сроки освоения программы: 1 год обучения, 34 недели (102 часа в год).

Категория слушателей: обучающиеся 10-15 лет.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 часа в неделю

Количество обучающихся занимающихся по программе составляет не более 14 человек в группе.

Уровень программы – начальный

Программа основывается на единстве спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития обучающегося.

В основу реализации образовательной программы составляют методики обучения, основанные на лучших обучающих программах по баскетболу главного тренера «Бруклин Нетс» Эвери Джонсона, главного тренера люберецкого «Триумфа» Василия Карасева и владельца «Бруклин Нетс» Михаила Прохорова.

Актуальность программы «Баскетбол»

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение

их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как 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.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;

- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 18 человек.

2. Календарный учебный график программы «Баскетбол»

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение учебного года, из расчета 34 недель. Учебные занятия проводятся в соответствии утвержденного расписания.

Срок реализации программы: 1 год, объем учебных часов составляет на 1 год – 102 часа из расчета 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

Сроки проведения промежуточной аттестации установлены с 18 до 25 мая текущего учебного года.

3. Планируемые результаты по итогам обучения программы «Баскетбол»

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию; • обладать тактикой нападения и защиты; *будут иметь навыки:*
- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

4. Учебно - тематический план программы «Баскетбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>		
2.	2. Техническая	50	15	35	
3.	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10	5	5	
4.	2.2. Ловля и передача мяча	15	5	10	
5.	2.3. Ведение мяча	10	2	8	
6.	2.4. Броски мяча	15	3	12	
7.	3. Тактическая	20	5	15	
8.	3.1. Действия игрока в защите	10	2	8	
9.	3.2. Действия игрока в нападении	10	3	7	
10.	4. Физическая	25	5	20	
11.	4.1. Общая подготовка	15	3	12	
12.	4.2. Специальная	10	2	8	Контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке
13.	5. Участие в соревнованиях по баскетболу	4	2	2	соревнование
14.	6. Итоговое тестирование	3	2	1	
	Всего:	102	29	73	

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз на конец года в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовки при выполнении контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

5.Содержание программы «Баскетбол»

Теоретическая подготовка

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение

восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Техническая подготовка баскетболиста. Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на

использовании совершенной индивидуальной техники;

- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;

- активные формы ведения игры в защите.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно - круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого выбывания.

2. Техническая подготовка

Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника - основа спортивного мастерства

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко - на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты

Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. 3.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций; - умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты; - систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;

- систему зонного прессинга; - систему смешанной защиты.

4. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общеразвивающие упражнения представлены: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет - до 50%, 14-15 лет - 40%, в 16-17 лет - 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка, понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

6. Материально-техническое обеспечение

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 256 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
3. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г..

7. Календарно – тематический план программы

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения			примечание
					группа 1	группа 2	группа 3	
1	Имитационные упражнения без мяча	1	1	-				
2	Имитационные упражнения без мяча	1	1	-				
3	Имитационные упражнения без мяча	1	1	-				
4	Имитационные упражнения без мяча	1	1	-				
5	Ловля и передача мяча	1	1	-				
6	Ведение мяча	1	-	1				
7	Имитационные упражнения без мяча	1	-	1				
8	Ловля и передача мяча	1	-	1				
9	Ловля и передача мяча	1	-	1				
10	Имитационные упражнения без мяча	1	-	1				
11	Ловля и передача мяча	1	1	-				
12	Ловля и передача мяча	1	1	-				
13	Имитационные упражнения без мяча	1	1	-				

14	Ловля и передача мяча	1	1	-				
15	Ловля и передача мяча	1	1	-				
16	Имитационные упражнения без мяча	1	-	1				

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения			примечание
					группа 1	группа 2	группа 3	
17	Имитационные упражнения без мяча	1	-	1				
18	Ловля и передача мяча	1	-	1				
19	Общая подготовка	1	-	1				
20	Ловля и передача мяча	1	-	1				
21	Ловля и передача мяча	1	-	1				
22	Ведение мяча	1	-	1				
23	Ловля и передача мяча	1	-	1				
24	Ловля и передача мяча	1	-	1				
25	Ловля и передача мяча	1	-	1				
26	Ведение мяча	1	-	1				
27	Действия игрока в защите	1	-	1				

28	Ведение мяча	1	-	1				
29	Имитационные упражнения без мяча	1	-	1				
30	Ведение мяча	1	-	1				
31	Ведение мяча	1	-	1				
32	Ловля и передача мяча	1	-	1				
33	Ведение мяча	1	-	1				
34	Броски мяча	1	1	-				
35	Ведение мяча	1	1	-				
36	Броски мяча	1	1	-				
37	Ведение мяча	1	1	-				
38	Броски мяча	1	1	-				
39	Броски мяча	1	-	1				

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения			примечание
					группа 1	группа 2	группа 3	
40	Действия игрока в защите	1	-	1				
41	Броски мяча	1	-	1				
42	Специальная	1	-	1				

43	Броски мяча	1	-	1				
44	Броски мяча	1	-	1				
45	Действия игрока в нападении	1	-	1				
46	Действия игрока в нападении	1	-	1				
47	Броски мяча	1	-	1				
48	Броски мяча	1	-	1				
49	Броски мяча	1	-	1				
50	Броски мяча	1	-	1				
51	Действия игрока в защите	1	1	-				
52	Действия игрока в нападении	1	1	-				
53	Действия игрока в защите	1	-	1				
54	Действия игрока в защите	1	-	1				
55	Действия игрока в защите	1	-	1				
56	Действия игрока в нападении	1	-	1				

№	Наименование темы	Общее кво	Теория	Практика	Дата проведения	примечание
---	-------------------	-----------	--------	----------	-----------------	------------

		часов			группа 1	группа 2	группа 3	
57	Ведение мяча	1	-	1				
58	Действия игрока в защите	1	-	1				
59	Действия игрока в защите	1	-	1				
60	Броски мяча	1	-	1				
61	Действия игрока в защите	1	1	-				
62	Действия игрока в нападении	1	1	-				
63	Действия игрока в нападении	1	1	-				
64	Общая подготовка	1	-	1				
65	Общая подготовка	1	-	1				
66	Действия игрока в защите	1	-	1				
67	Броски мяча	1	-	1				
68	Действия игрока в нападении	1	-	1				
69	Броски мяча	1	-	1				
70	Действия игрока в нападении	1	-	1				

71	Общая подготовка	1	-	1				
72	Общая подготовка	1	-	1				
73	Ловля и передача мяча	1	-	1				
74	Действия игрока в	1	-	1				

№	Наименование темы	Общее кво часов	Теория	Практика	Дата проведения			примечание
					группа 1	группа 2	группа 3	
	нападении							
75	Общая подготовка	1	-	1				
76	Общая подготовка	1	-	1				
77	Общая подготовка	1	-	1				
78	Специальная	1	-	1				
79	Общая подготовка	1	-	1				
80	Общая подготовка	1	-	1				
81	Действия игрока в нападении	1	-	1				
82	Общая подготовка	1	-	1				
83	Специальная	1	1	-				
84	Общая подготовка	1	1	-				

85	Общая подготовка	1	1	-				
86	Общая подготовка	1	1	-				
87	Специальная	1	1	-				
88	Специальная	1	-	1				
89	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	-	1				
90	Специальная	1	-	1				
91	Броски мяча	1	-	1				
92	Специальная	1	-	1				
93	Общая подготовка	1	-	1				
94	Специальная	1	-	1				
95	Специальная	1	-	1				
96	Итоговое тестирование	1	1	-				

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения			примечание
					группа 1	группа 2	группа 3	
97	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	1	-				

98	Специальная	1	-	1				
99	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	-	1				
100	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	1	-				
101	Итоговое тестирование	1	1	-				
102	Итоговое тестирование	1	-	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ №2" Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ,** Иванова Юлия
Игоревна, Директор

11.09.24 16:28
(MSK)

Сертификат 881EE9CB008DC33C6E1C72740E279C97