

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИНГИСЕППСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

**Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «КСШ «Юность»**

Протокол №3 от 25 мая 2023 г

**«Утверждена»
Приказом директора
МБУДО «КСШ «Юность»**

№ 47-О.Д. от 31 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»
(с применением социального сертификата)**

**Срок реализации образовательной программы:
весь период обучения**

**Составители программы:
Кабринская Ирина Владимировна,
Кабринский Анатолий Иванович
тренеры-преподаватели МБУ ДО «КСШ «Юность»**

г.Кингисепп

2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный баскетболист» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей,
Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Юный баскетболист» были использованы:

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», Москва 2004, авторы составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин.

Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984.

Цель дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Юный баскетболист»:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализация и адаптация детей к жизни в обществе;

- профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение их образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность и новизна дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Юный баскетболист»:

Программа рассчитана на 36 недель учебных занятий. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных в дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Юный баскетболист», предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Юный баскетболист» осуществляется в спортивно-оздоровительных группах.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Юный баскетболист» принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет, максимальный – 17 лет.

Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся

Этап подготовки	Период	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15-20 чел.	25	2	Выполнение нормативов по ОФП

Задачи этапа подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Учебный план учебно-тренировочных занятий (ч)

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая	6
2.	Общая физическая	36
3.	Специальная физическая	10
4.	Техническая	10
5.	Тактическая	6
6.	Контрольные испытания	2
7.	Медицинский контроль	2
Общее количество часов		72

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	СОГ
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5
Профилактика травматизма в спорте	0,5
Основы техники игры и техническая подготовка	1
Физические качества и физическая подготовка	0,5
Всего часов	6

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и

минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия 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 напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства

спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. 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. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения

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 по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, 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 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 (дляюношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на

голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного

набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Нормативные требования по физической подготовке

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6-7	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
			8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
			10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
			12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
			14-15	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м Бег 100 м	16-17	9,0 14,8	8,4 14,1	7,9 13,2	10,7 17,9	9,9 16,9	9,2 15,8
				3	4	5	3	4	5
2	Координационные	Челночный бег (сек)	6-7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
			8-9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
			10-11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
			12-13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0

			14-15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	
				3	4	5	3	4	5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места (см)	6-7	85	95	115	77	87	107	
			8-9	108	122	142	103	117	137	
			10-11	128	142	162	118	132	152	
			12-13	147	162	183	132	147	167	
			14-15	167	193	218	148	162	183	
			16-17	192	213	235	157	173	188	
				3	4	5	3	4	5	
4	Выносливость	Смешанное передвижение	6-7	200	400	600	180	280	480	
			8-9	600	800	1000	500	700	900	
		Бег 1000 м	10-11	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
		Бег 1500 м	12-13	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	
		Бег 2000 м	14-15	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	
		Бег 3000 м Бег 2000 м	16-17	15:20	14:10	12:20	12:25	11:10	9:45	
				3	4	5	3	4	5	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
			8-9	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
			10-11	+2	+4	+8	+3	+5	+11	
			12-13	+3	+5	+9	+4	+6	+13	
			14-15	+4	+6	+11	+5	+8	+15	
			16-17	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
				3	4	5	3	4	5	
6	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	8-9	2	4	5	4	7	12	
			10-11	2	4	6	7	10	16	
			12-13	3	5	8	8	12	18	
			14-15	5	9	13	9	13	19	
			16-17	8	12	15	10	14	20	
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)								

Техническая подготовка

Приемы игры	
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+

Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приемы игры	
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Заслон	+
Наведение	+

Тактика защиты

Приемы игры	
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+

Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Система личной защиты	+
Система зонной защиты	+
Система зонного прессинга	+
Игра в большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

Условия реализации программы

№п /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Табло для игровых видов спорта	комплект	1
2.	Баскетбольные щиты с кольцами и сетками	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	15
4.	Доска тактическая	штук	2
5.	Свисток	штук	2
6.	Секундомер	штук	1
7.	Фишки (конусы)	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Скакалки	комплект	20
9.	Скамейка гимнастическая	комплект	4
10.	Мяч набивной от 1 до 5 кг	комплект	5
11.	Сетка для переноса мячей	штук	2

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

2. Баскетбол. Всё для тренеров, игроков, судей. 1997. А.Я. Гомельский.

3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, .

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

5. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2009г. Ю.М. Портнов - академик РАО, д-р пед. Наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ. В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России. В.Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России. М.И. Духовный – заслуженный работник физической культуры, заслуженный тренер России. А.Б. Мацак – канд. пед. наук, отличник физической культуры. С.В. Чернов – канд. пед. наук, доцент, заслуженный тренер России. А.Б. Саблин - канд. пед. наук.

Литература для учащихся:

1. Мы играем в баскетбол. 1984г. В.П. Богословский – начальник отдела физического воспитания МП СССР. И.И. Едешко – олимпийский чемпион по баскетболу.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. - М. Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988. 207 с.