Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Принята на заседании педагогического совета от «28» августа 2026 Протокол № 1 от 28.08.2026	Утверждаю Директор ГБПОУ ЮЭТ _____ Тучин В.М. «____»____2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Шайда Карина Сергеевна
преподаватель

Южноуральск, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Баскетбол» является *модифицированной.* Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, 2016 год. За основу взята программа «Баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа “Баскетбол” имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** по уровню освоения программа ***углублённая***, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в Колледжах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях большого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 20 человек.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Содержание программы:

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов техникума, своего города.

Задачи:

1. ***Образовательные:***

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

2. ***Развивающие:***

- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студента.
- Расширение спортивного кругозора обучающихся.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Режим работы

Год обучения	Всего часов			Перерыв м/у занятиями
	в день	в неделю	в год	
1 год	-	2	72	10

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Использовать:

• приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах районных и областных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной развивающей программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре –*вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный* и в – мае- *итоговый.*

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

Возраст обучающихся

Программа предназначена для обучающихся 16-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год - 72 часа.

Наполняемость учебной группы

Количество обучающихся в группе -20 чел.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:
- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Учебный план

Название тем	**Количество часов**
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специально-физическая подготовка	10
Тактическая подготовка	10
Техническая подготовка	10
Игровая подготовка	20
Контрольные нормативы и соревнования	10
Итого часов	**72**

Рабочая программа
Содержание материала:

1. ***<u>Общие основы баскетбола</u>***

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. ***<u>Общая физическая подготовка</u>***

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
-Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития выносливости.

3. ***Специальная физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. ***Техническая подготовка***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. ***Тактическая подготовка***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка*

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7. *Контрольные и календарные игры*

- Двухсторонние контрольные игры по правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами других клубами.
- Итоговые контрольные игры.

Учебно - тематический план

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	**2**	**-**	**2**
2	Общая физическая подготовка	**2**	**10**	**12**
3	Специально-физическая подготовка	**2**	**4**	**6**
4	Техническая подготовка	**2**	**8**	**10**
5	Тактическая подготовка	**2**	**8**	**10**
6	Игровая подготовка	**1**	**13**	**14**
7	Контрольные нормативы и соревнования	**1**	**7**	**8**
	Общее количество часов в год	**12**	**50**	**72**

Календарно-тематическое планирование занятий по баскетболу

№ п\п	Дата занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1		Вводный инструктаж на занятиях. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России. Состав команды, форма игроков. Футбол.	1
2		Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Стойка баскетболиста. ОФП.	1
3		Бег в медленном темпе до 3 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
4		Перемещения из различных исходных положений, ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	1
5		Влияние физических упражнений на организм человека. Учебная игра.	1
6		Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ без предметов. Контрольные нормативы.	1
7		Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
8		Бег в медленном темпе до 3минут, ОРУ на силу и гибкость, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9		ОФП. Оценочное тестирование.	1
10		Упражнения для развития скорости и прыгучести. Работа с мячами в парах. Учебно-тренировочная игра.	1
11		Броски в кольцо из различных точек, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	1
12		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Скоростно-силовая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
13		Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
14		Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП. Учебно тренировочная игра.	1
15		Товарищеская встреча.	1
16		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	1
17		Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1
18		Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1
19		Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.	1
20		Штрафной бросок в кольцо. Обманные движения, финты. Уч. игра.	1
21		Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита.	1
22		Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	1
23		Разучивание техники броска в движении после ловли мяча.	1
24		Закрепление техники броска в движении после ловли мяча. Учебная игра.	1
25		СПФ. Разучивание техники броскам в прыжке с места.	1
26		Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра.	1
27		Разучивание техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1
28		Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1

29		Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.	1
30		Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1
31		Разучивание техники выбивания мяча после ведения.	1
32		Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра.	1
33		Техническая подготовка баскетболистов. Технические действия в игре.	1
34		ОФП. Оценочное тестирование.	1
35		Повторный инструктаж. Необходимость разминки в занятиях спортом. Игрова тренировка.	1
36		Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1
37		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Учебная игра.	1
38		Способы подсчета пульса. Различные ведения.	1
39		Разучивание передач в тройках в движении.	1
40		Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
41		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1
42		Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебная игра.	1
43		Товарищеская встреча.	1
44		Скоростно-силовая подготовка, Подбор мяча после отскока. Командные действия в защите.	1
45		Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	1
46		СПФ. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
47		Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
48		Вырывание и выбивание мяча. Финты.	1
49		Броски одной рукой от плеча. Прыжки со скакалкой.	1
50		Совершенствование бросков одной рукой от плеча. Техника нападения в игре.	1
51		Бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит. Уч. игра.	1
52		Городские соревнования по баскетболу.	1
53		Городские соревнования по баскетболу.	1
54		Методика тренировки баскетболистов. Комбинации из освоенных элементо Игра.	1
55		Совершенствование штрафных бросков. Обманные движения.	1
56		Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1
57		Борьба за мяч после отскока от щита.	1
58		Быстрый прорыв. Перехват мяча.	1
59		Зонная защита. Учебная игра.	1
60		Командные действия в защите.	1
61		Командные действия в нападении.	1
62		СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	1
63		Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	1
64		Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование бросков с 2 шагов в кольцо. Игра.	1
65		Психологическая подготовка баскетболиста. Тактические действия. Учебна игра.	1
66		Нападение быстрым прорывом. Работа с мячами в парах.	1
67		Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки, применяемые в учебной игре.	1

68		Комбинации из освоенных элементов. Броски с 2 шагов в кольцо. Работа с мячами в парах.	1
69		Техника нападения в игре. Игра в б/б.	1
70		Техника защиты в игре. Учебная игра.	1
71		Броски с 2 шагов в кольцо. Работа с мячами в парах.	1
72		Игровая тренировка.	1
	Всего		**72**

Контрольно-оценочные материалы:

Способы проверки образовательной программы:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной развивающей программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования городского и областного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре *–вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный*

и в – мае- *итоговый.*

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развитие двигательных способностей.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
16 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
	Ю	31-36	37-41	41 и выше
17 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
	Ю	33-35	35-40	40 и выше
18 лет	Д	27-32	32-37	38 и выше
	Ю	32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	Девушки			Юноши		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
16 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
17 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
18 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		16 лет	17 лет	18 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23	25	27
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения студентов технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Преподаватель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

- *техника передвижения в защитной стойке:*
  - передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
  - передвижения в защитной стойке по заданию;
  - передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
  - выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
  - выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- *техника остановки в два шага:*
  - изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
  - внезапная остановка по сигналу;
  - остановка после ловли мяча;
  - остановка после ведения мяча;
- *техника поворотов:*
  - выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
  - то же, но с мячом;
  - выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
  - то же, но против активно действующего защитника;
  - выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.
- *техника передач мяча:*
  - передача и ловля мяча, стоя на месте;
  - то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
  - передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
  - передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
  - передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
  - передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
- *подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*
  - ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
  - из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
  - удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
  - завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
  - передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах*:

  характерные ошибки при ловле:
  - игроки останавливаются;
  - подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
  - бегут с мячом лишний шаг;
  - не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

  характерные ошибки при ловле:
  - игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:
  - базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
  - двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- бросок мяча в движении после ловли:
  - базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
  - если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:
  - во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
  - в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.
- *вырывание и выбивание мяча:*
  - базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
  - для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.
- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить *к ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:
  - начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
  - задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.
- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке*:
  1. Броски в прыжке с 4-5 м.
  2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
  3. То же, но с пассивным и активным защитниками.
- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*
  1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
  2. То же по заданию.
  3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
  4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.
- *ловля катящегося мяча:*
  - надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
  - при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.
- *нападение быстрым прорывом:*
  - базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
  - обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
  - передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.
- *перехват мяча:*
  - перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
  - перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*
  - ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
  - то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
  - пассивное сопротивление защитника;
  - активное сопротивление защитника;
  - в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.
- *бросок одной и двумя руками в прыжке*:
  - базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
  - в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.
- *бросок одной рукой с замахом:*
  - мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.
- *передачи мяча в движении:*
  - базовым элементом является разноименная координация действий;
  - после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
  - передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
  - затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.
- *персональная защита:*
  - базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
  - игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
  - игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.
- *позиционное нападение:*
  - базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
  - обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
  - нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.
- *зонная защита:*
  - наиболее распространенная зона 2-1-2;
  - в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
  - базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.
- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*
  - взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
  - в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

Материально-техническое обеспечение:

1. Дидактические материалы:
- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий
1) щиты с кольцами (комплект);
2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
3) мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные – 15 шт.
4) насос ручной, иглы;
5) стойки для обводки (10 шт.);
6) гимнастические скамейки (4 шт.).
7) Скакалки-15 шт.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (диски, флешки).

№ п\п	ФИО	Группа
1.	Алексеева Елизавета	45
2.	Тенькова Дарья	45
3.	Кузьмин Богдан	14П
4.	Макарова Екатерина	45
5.	Финаева Полина	45
6.	Пентегова Мария	33
7.	Галина Лилия	36П
8.	Кулькова Алина	26П
9.	Мочалов Владислав	28/2
10.	Жабатинский Егор	32
11.	Степанов Александр	14П
12.	Гаврилов Сергей	37
13.	Ефремов Иван	30
14.	Телегин Андрей	37
15.	Пичугина Дарья	37
16.	Иванова Виктория	36П
17.	Веревкина Василина	27
18.	Брандт Владимир	24
19.	Савельев Дмитрий	24
20.	Антонов Кирилл	24П

День занятий	**Часы занятий**	**Место проведения**
Вторник, Четверг	17-00ч	Спортзал политехнического отделения

Список литературы:

для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.

10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

для учащихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.