

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хохорская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
Заместитель директора по  
ВР  
Бонг Е.И. Багдусва  
От «01» 09 2025 года

Утверждаю:  
Директор школы  
И.К. Руденко  
Приказ № 55  
от «01» 09 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**  
возраст детей от 12 -16 лет  
срок реализации программы 3 года

Разработчик программы :  
Шаракшинов Алексей Александрович,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с. Хохорск 2025

## Пояснительная записка

Программа по баскетболу составлена для углубленного изучения данного раздела. Программа **направлена** на оздоровление учащихся в режиме учебного дня, посредством занятий в спортивной секции баскетбола.

**Новизна** заключается во введении в программу психологической подготовки для определения амплуа каждого занимающегося.

**Актуальность.** Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборства в игре вызывают проявление всех жизненно важных для человека: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Баскетбол – одна из любимых игр у учащихся. Поэтому, открытие секции по баскетболу на базе школы актуально.

**Цель** занятий: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям спортом.

**Задачи** работы секции:

1. 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;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

**Отличительные особенности программы** – психологическое тестирование занимающихся (для определения микроклимата в команде, для устранения агрессивного поведения, свойственного данному подростковому возрасту), проведение аутотренингов (для снятия стрессовых состояний до и после соревнований).

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы девочки и мальчики 14-17 лет.

Программа рассчитана на 3 года. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 110 и 120 минут (1год), 120 мин. (2,3 год). Объем программы 204 часа:

- первый год обучения –68 часов

- второй год обучения – 68 часов
- третий год обучения – 68 часа.

Наполняемость групп – 15-20 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

#### **Формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

#### **Виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Оценка результатов:** тестирование и соревнования.

**Форма подведения итогов:** для проверки умений и навыков во втором триместре проводится первенство школы, в третьем – первенство города (в зачет спартакиады), товарищеские встречи с командами других школ (в течение года). Ожидаемые результаты: в 2024 – 2027 г. быть в числе призеров районной спартакиады школьников по баскетболу.

После изучения данной программы, обучающиеся должны

#### **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Методическое обеспечение**

**Форма занятий:** тренировка, беседа, ИКТ.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:** наглядные, практические, создание проблемных ситуаций.

**Оборудование:** Мячи баскетбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

Этапы подготовки:

1. Начальное обучение 2022-2023 учебный год (освоение элементарных знаний и навыков, развивающих необходимые двигательные качества).

2. Совершенствование 2022-2024 учебный год (обеспечение последовательного роста спортивного мастерства и достижение максимальных спортивных результатов).

Виды подготовки: теоретическая, физическая, психологическая и морально-волевая, организационно – методическая и судейская.

## **Учебно-тематический план**

(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<b>Теоретические занятия</b>		<b>3 ч.</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
<b>Практические занятия</b>		<b>62 ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>				<b>10 ч.</b>
1.	Упражнения для развития силы;			2 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			2 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			2 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			2 ч.

5.	Упражнения для развития выносливости;			2 ч.
<b>Техническая подготовка</b>		<b>30 ч.</b>		
1.	Перемещения баскетболиста;			2 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			4 ч.
	- передача мяча;			4 ч.
	- броски в корзину;			8 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>20 ч.</b>		
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			5 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			4 ч.
<b>Психологическая подготовка</b>		<b>3 ч.</b>		
	Тесты		1 ч.	
	аутотренинг		2ч.	
<b>ИТОГО:</b>		<b>68 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>62 часа</b>

## СОДЕРЖАНИЕ (68 часов)

(1 год обучения)

### Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

### Способы физкультурной деятельности (5 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

**ОФП (30 часов)**

**Развитие силовых способностей:** комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### **Технико-тактическая подготовка (31 час)**

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Психологическая подготовка (3 часа)** предусматривает проведение тестов и аутотренингов

**Учебно-тематический план**  
(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2ч.</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях;		0,5 ч.	
2.	Правила игры в баскетбол.		0,5 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		0,5 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		0,5 ч.	
<b>Практические занятия</b>		<b>66ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>				<b>11 ч.</b>
1.	Упражнения для развития силы;			2 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			2 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			2 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			2 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			3 ч.
<b>Техническая подготовка</b>				<b>32 ч.</b>
1.	Перемещения баскетболиста;			2 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			5 ч.
	- передача мяча;			5 ч.
	- броски в корзину;			5 ч.
	- ведение мяча;			5 ч.
	- финты;			5 ч.
	- техника овладения мячом.			5 ч
<b>Тактическая подготовка</b>				<b>30 ч.</b>
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			5 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			5 ч.
<b>Психологическая подготовка</b>		<b>3 ч.</b>		
	Тесты		1 ч.	
	аутотренинг		2ч.	
<b>ИТОГО:</b>		<b>68 часов</b>	<b>5 часов</b>	<b>63 часа</b>

## СОДЕРЖАНИЕ (68 часов)

(2 год обучения)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

### Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

### Способы физкультурной деятельности (30 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

### ОФП (5 часов)

**Развитие силовых способностей:** бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

**Развитие скоростных способностей:** бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### Технико-тактическая подготовка (29 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полутскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.

- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Психологическая подготовка (3 часа):** тесты и аутотренинги.

**Учебно-тематический план**  
(3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2 ч.</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1	
2.	Правила игры в баскетбол.		1	
<b>Практические занятия</b>		<b>66 ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>				<b>10 ч.</b>
а)	Упражнения для развития силы;			2ч
б)	Упражнения для развития быстроты;			2ч
в)	Упражнения для развития прыгучести;			2ч
г)	Упражнения на развитие координации;			2ч
д)	Упражнения для развития выносливости;			2ч
<b>Техника игры в баскетбол</b>				<b>25 ч.</b>
а)	Перемещения баскетболиста;			3 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			3 ч.
	- передача мяча;			3 ч.
	- броски в корзину;			5 ч.
	- ведение мяча;			4 ч.
	- финты;			3 ч.
	- техника овладения мячом.			4 ч
<b>Тактика игры в баскетбол</b>				<b>31 ч.</b>
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			4 ч.

	- командные действия.			5 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			5 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			7 ч.
<b>Психологическая подготовка</b>		<b>4 ч.</b>		
	Тесты		2	
	аутотренинг		2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>68 часов</b>	<b>2 часов</b>	<b>66 часов</b>

## СОДЕРЖАНИЕ (68 ч)

(3 год обучения)

### Основы знаний о физической культуре (2 ч)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

### Способы физической культуры (66ч)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

### ОФП (10 ч)

**Развитие силовых способностей:** подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

**Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

**Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### Технико-тактическая подготовка (56 ч)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;
- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Психологическая подготовка (4 часа):** тесты и аутотренинги.

### Контроль двигательной подготовленности по годам обучения:

#### 1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

#### 2 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высоки	средни	низки	высоки	средни	низкий

(задания)	й	й	й	й	й	
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

### 3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий й	средний й	низкий й	высокий й	средний й	низкий й
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

### Оценка уровня технико-тактической подготовленности

Уровень	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
Высокий	34,8	9,3	20	19
Хороший	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
Средний	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
Низкий	37,7	10,4	15	12

Тематическое планирование. 1 год обучения. 2024-2025 уч. год.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Правила техники безопасности ОФП.	2
	2	<b>Техника нападения:</b> передвижения по площадке. Эстафеты с элементами баскетбола	2
	3	Рывок	2
	4	Остановка большим шагом	2
	5	Остановка прыжком	2
	6	Повороты вперед, назад	2
	7	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей;	2
	8	Передачи мяча двумя руками от груди: на месте	2
	9	после ловли в движении	2
	10	Передачи двумя руками сверху на месте	2
	11	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	2
	12	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	13	Ведение мяча по прямой	2
	14	Ведение мяча с изменением направления	2
	15	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	2
	16	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	17	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяча	2
	18	выбивание мяча	2
	19	перехват мяча	2
	20	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	2
	21	Расположение игроков при штрафном броске	2
	22	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	23	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	24	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	25	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	26	Учебная игра	2
	27	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	2
	28	Остановка прыжком	2
	29	Повороты вперед, назад	2

	30	Вышагивание	2
	31	Ловля мяча над головой	2
	32	Передачи мяча на месте и в движении	2
	33	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	34	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	35	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	2
	36	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	37	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	2
	38	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	2
	39	Противодействие ведению	2
	40	Противодействие броску в корзину с места	2
	41	<b>Тактика нападения:</b> рывок - остановка	2
	42	Поворот - рывок	2
	43	Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	2
	44	Поворот – передача	2
	45	Ведение - передача	2
	46	<b>Тактика защиты:</b> выбор места и способы единоборства	2
	47	Действия одного защитника против двух нападающих	2
	48	Личная защита	2
	49	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	50	<b>Техника нападения:</b> остановка прыжком	2
	51	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	52	Передачи мяча на месте и в движении	2
	53	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	54	Штрафной бросок	2
	55	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	56	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	2
	57	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	2
	58	Противодействие ведению	2
	59	Противодействие броску в корзину с места	2
	60	Борьба за мяч, отскочивший от щита	2
	61	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок	2
	62	Ведение – остановка – передача	2
	63	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	2
	64	Финт, имитирующий проход в одну сторону,-	2

		передача в другую	
	65	Финт – ведение – передача	2
	66	Финт – ведение – бросок	2
	67	Выбор места и применение индивидуальных действий	2
	68	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	2

Тематическое планирование. 2 год обучения. 2025-2026 уч. год.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Правила техники безопасности. ОФП	2
	2	<b>Стойка игрока</b> , передвижения по площадке. Учебная игра	2
	3	Рывок, остановка прыжком	2
	4	Повороты вперед, назад	2
	5	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей	2
	6	Ловля мяча двумя руками низко летящих мячей	2
	7	Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении	2
	8	Передачи двумя руками сверху на месте	2
	9	Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке	2
	10	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	2
	11	Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке	2
	12	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	13	Ведение мяча по прямой	2
	14	Ведение мяча с изменением направления	2
	15	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	2
	16	Бросок мяча в корзину после остановки	2

	17	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяча	2
	18	выбивание мяча	2
	19	перехват мяча	2
	20	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	2
	21	Учебная игра	2
	22	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	2
	23	Остановка прыжком	2
	24	Повороты вперед, назад	2
	25	Вышагивание	2
	26	Ловля мяча над головой	2
	27	Передачи мяча на месте и в движении	2
	28	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	30	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	2
	31	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	32	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	2
	33	Бросок мяча в корзину после поворота на 180	2
	34	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	2
	35	Противодействие ведению	2
	36	Противодействие броску в корзину с места	2
	37	<b>Тактика нападения:</b> рывок - остановка	2
	38	Поворот - рывок	2
	39	Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	2
	40	Ловля высоко или низко летящего мяча – бросок	2
	41	Поворот – передача	2
	42	Ведение - передача	2
	43	<b>Тактика защиты:</b> выбор места и способы единоборства	2
	44	Действия одного защитника против двух нападающих	2
	45	Переключение от нападения к защите	2
	46	Личная защита	2
	47	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	48	<b>Техника нападения:</b> остановка прыжком	2
	49	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	50	Передачи мяча на месте и в движении	2
	51	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	52	Штрафной бросок	2

	53	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	54	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	2
	55	Бросок мяча в корзину после поворота на 180	2
	56	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	2
	57	Противодействие ведению	2
	58	Противодействие броску в корзину с места	2
	59	Борьба за мяч, отскочивший от щита	2
	60	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок	2
	61	Ведение – остановка – передача	2
	62	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	2
	63	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	2
	64	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- ведение в другую	2
	65	Финт – ведение – передача	2
	66	Финт – ведение – бросок	2
	67	Выбор места и применение индивидуальных действий	2
	68	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	2

Тематическое планирование. 3 год обучения. 2026-2027 уч. год.

	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Правила техники безопасности. Рывок. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком.	2
	2	Повороты вперед, назад. Ловля высоко или низко летящего мяча – бросок	2
	3	Передачи мяча в 4-ках на месте, после ловли в движении. Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	2
	4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в	2

		прыжке	
	5	Передачи мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	2
	6	Бросок мяча в корзину одной рукой от головы с места	2
	7	Бросок мяча в корзину после остановки, одной (двумя) снизу после ведения.	2
	8	Вырывание, выбивание мяча и овладение мячом после выбивания	2
	9	перехват мяча в тыловой и передовой зоне	2
	10	Расположение игроков в начале игры, при спорном и штрафном броске	2
	11	Позиционное нападение	2
	12	Учебная игра с заданиями	2
	13	Передачи мяча в движении в 2-ках, в 3-ках. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	14	Штрафной бросок. Бросок мяча после остановки прыжком	2
	15	Бросок мяча в кольцо «крюком». Перехват мяча при личной защите из зоны	2
	16	Бросок мяча после поворота на 180. Противодействие ведению	2
	17	Противодействие броску в корзину с места: «Блок-шот»	2
	18	Борьба за мяч, отскочивший от щита	2
	19	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок, рывок - остановка	2
	20	Ведение – остановка – передача. Поворот – передача - рывок	2
	21	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	2
	22	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	2
	23	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- ведение в другую	2
	24	Финт – ведение – передача. Противодействие ведению	2
	25	Финт – ведение – бросок. Противодействие броску	2
	26	Выбор места и применение индивидуальных действий	2
	27	Взаимодействие двух игроков в связи с выбором места	2

	28	Взаимодействие трёх игроков в связи с выбором места	2
	29	Быстрый прорыв. Ловля мяча над головой	2
	30	<b>Тактика защиты:</b> Личная защита в своей зоне	2
	31	Прессинг по всей площадке. Перехват мяча при прессинге	2
	32	Действия одного защитника против двух нападающих Учебные игры: 3х3 на одно кольцо	2
	33	Переключение от нападения к защите. Двухсторонняя игра 5х5. Зонная защита	2
	34	Бросок мяча в корзину со средней дистанции	2
	35	Бросок мяча в корзину после остановки с сопротивлением	2
	36	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении. Учебная игра 4х4, 5х5 с заданиями	2
	37	Взаимодействие трёх игроков в связи с выбором места	2
	38	Быстрый прорыв	2
	39	Ловля высоко или низко летящего мяча – передача	2
	40	Ловля высоко или низко летящего мяча – бросок	2
	41	Поворот – передача	2
	42	Ведение - передача	2
	43	Выбор места и способы единоборства	2
	44	Действия одного защитника против двух нападающих	2
	45	Переключение от нападения к защите	2
	46	Личная защита	2
	47	Учебная игра по упрощённым правилам	2
	48	Остановка прыжком	2
	49	Передачи мяча одной рукой снизу	2
	50	Передачи мяча на месте и в движении	2
	51	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2
	52	Штрафной бросок	2
	53	Бросок мяча в корзину после остановки	2
	54	Бросок мяча в корзину после ловли мяча в движении	2
	56	Бросок мяча в корзину после поворота на 180	2
	57	<b>Техника защиты:</b> перехват мяча	2
	58	Противодействие ведению	2
	59	Противодействие броску в корзину с места	2
	60	Борьба за мяч, отскочивший от щита	2
	61	<b>Тактика нападения:</b> ведение – бросок	2

	62	Ведение – остановка – передача	2
	63	Финт, имитирующий передачу в одну сторону,- передача в другую	2
	64	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- передача в другую	2
	65	Финт, имитирующий проход в одну сторону,- ведение в другую	2
	66	Финт – ведение – передача	2
	67	Финт – ведение – бросок	2
	68	Выбор места и применение индивидуальных действий	2

### **Методическое обеспечение:**

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск 1996год. Журнал « Физическая культура в школе» № 1, 2, 3, 4., 2004 год.
2. Ю.Д.Железняк, Ю,Н. Портнова. Спортивные игры ( техника и тактика игры) Москва 2001 год.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Портнова Ю. Теория и методика баскетбола. Москва, 2004г.
6. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.