

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

Срок реализации: 4 лет

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Автор-составитель:  
**Чипизубова А.Э.**,  
педагог дополнительного образования

Пермь 2021

## Пояснительная записка

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее программа) заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Современному ребёнку очень важно быть физически развитым, т.к. компьютерный век, гиподинамия не способствует физическому развитию, от которого во многом зависит развитие умственное. А потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни формируется именно с детства.

Программа направлена на формирование потребности детей к двигательной активности в процессе обучение игре в баскетбол. Сегодня баскетбол входит в число самых популярных игр человечества. Его любят взрослые и дети.

Родина баскетбола – США, 1891 год. Своим рождением он обязан преподавателю физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс доктору Дж. Нейсмиту, который попросил прикрепить на балконе две корзины из-под персиков, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. В игре участвовало две команды по 9 человек. В дальнейшем количество игроков составляло 7, а потом 5 человек. В 1893 году вместо корзин появились кольца с сетками, которые крепились к щитам.

С тех пор произошло много изменений, оказавших влияние на техническую и тактическую подготовку, на индивидуальные и командные действия игроков.

В настоящее время число официально зарегистрированных игроков в международной Федерации баскетбола (ФИБА) в мире превышает 2 000 миллионов человек. В 2002 году в ФИБА входили 173 страны.

В нашей стране баскетбол появился впервые в 1906 году в Санкт-Петербурге. Массовое развитие баскетбола в России началось с 1922 года.

Современный баскетбол – быстрая игра. Регулярные занятия баскетболом тренируют органы дыхания и кровообращения, совершенствуют координацию движений, увеличивают мышечную силу, формируют правильную осанку. Регулярные занятия баскетболом укрепляют нервную систему, развивают память, формируют умение анализировать, принимать правильное решение, совершенствуют способности к проявлению воли, смелости, решительности, инициативы, самостоятельности, развивают чувство «команды» и стремление к общей победе. Занятия в спортивной секции снижают заболевания среди

подростков, физически и психологически готовят юношей к службе в рядах российской армии.

Учебные группы секции баскетбола по программе занимаются на базе спортивного зала гимназии № 11 С.П.Дягилева.

Программа адресована детям и подросткам 11-17 лет и рассчитана на 4 года обучения. В группы принимаются дети, имеющие медицинские справки от врача о допуске к занятиям. Комплектование групп проводится в начале учебного года.

В современную жизнь взрослых и детей активно входят социальные сети, мессенджеры. Работа по программе включает совершенствование цифровых навыков в процессе общения с детьми и родителями.

**Цель программы** - содействие развитию физических и морально-волевых качеств юного баскетболиста.

**Задачи:**

- обучить основам игры в баскетбол;
- познакомить с правилами и принципами здорового образа жизни;
- развить интерес к спортивным занятиям;
- способствовать развитию морально-волевых качеств спортсмена;
- обучить основам анализа и самоанализа;
- способствовать развитию коммуникативных навыков в коллективе единомышленников;
- научить детей уважать соперника, достойному поведению при проигрышах.

**Методы обучения**

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение нового материала, беседа, анализ игры);
- наглядные (видеоматериалы, просмотр и анализ видеороликов, демонстрация комбинаций педагогом);
- практические (упражнения, отработка комбинаций, игра, самоанализ игры).

**Формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения учащихся по программе отслеживаются три вида результатов:

- **текущие** (выявление ошибок и успехов в течение одного занятия);

- **промежуточные** (проверка уровня освоения детьми содержания программы за полугодие);
  - **итоговые** (определение уровня умений и навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).
- Для подведения итогов предусмотрены итоговые и открытые занятия, соревнования, конкурсы, спортивные игры, зачеты, тестовые занятия.

### ***Прогнозируемый результат***

По окончании двух лет обучения по программе учащиеся должны *знать*:

- правила и основные принципы игры в баскетбол

*уметь*:

- играть по правилам в баскетбол;
- провести анализ игры, самоанализ собственной работы;
- продуктивно общаться в коллективе сверстников;

*проявлять*:

- интерес к спортивным занятиям;
  - проявлять дисциплину, ответственность, силу воли, терпение;
- вести себя в соответствии с кодексом спортсмена.*

### **1- 2 года обучения**

***Цель:*** формирование мотивации к спортивным занятиям в процессе освоения начальных навыков игры в баскетбол

***Задачи:***

*обучающие:*

- познакомить учащихся с историей и начальными понятиями баскетбола;
- научить самоанализу игры;
- обучить детей технике перемещений и стоек, ловле, передаче, ведению мяча и броскам мяча в корзину;
- познакомить с основами ЗОЖ;

*развивающие:*

- формировать интерес к спортивным занятиям;
- развивать коммуникативные навыки, способствовать созданию коллектива;
- способствовать развитию у учащихся быстроты реакции, ловкости, гибкости, координации движений, понимания необходимости коллективных действий;

*воспитывающие:*

- содействовать воспитанию воли, выносливости, дисциплинированности, собранности;

- воспитывать чувство взаимопомощи и поддержки, толерантность

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		теория			
<i>Теоретические сведения</i>					
1	История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.		2	Беседа, видео	
2	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма		1	Беседа	
3	Гигиена занятий физической культурой и спортом. Режим спортсменов.		2	Беседа, рассказ	
4	Врачебный контроль		1	Медицинский осмотр	
5	Общие основы обучения и тренировки		1	Лекция	
6	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.		1	Рассказ, демонстрация	
7	Основные сведения о баскетболе		1	Рассказ	
8	Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч		1	Соревнование	
9	Правила соревнований		2	Лекция, видео	
	Итого		12 час.		
<i>Практическая деятельность</i>					
		Количество часов			
		теория	практика		
10	Общая физическая подготовка	-	44	44	Учебно-тренировочное занятие
11	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Учебно-тренировочное занятие
12	Изучение и совершенствование техники	1	23	24	Беседа, учебно-тренировочное занятие
13	Изучение и совершенствование тактики	2	22	24	Беседа, учебно-тренировочное занятие
14	Игровая подготовка	-	18	18	Учебно-тренировочное

					занятие
15	Участие в соревнованиях	-	6	6	Соревнование
16	Выполнение контрольных нормативов	-	3	3	Учебно-тренировочное занятие
17	Инструкторская и судейская практика (проводится в процессе тренировки)				Учебно-тренировочное занятие
		15	129		
Всего		144 часа			

## Содержание учебного плана

### *Теоретические сведения*

#### 1. История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

История возникновения и развития баскетбола за рубежом и в России. Его место в системе физического воспитания. Первые правила игры. Международная Федерация баскетбола (ФИБА). Баскетбол в Перми.

#### 2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и двигательная система. Влияние физических упражнений на телосложение человека. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Органы пищеварения. Сердце и сосуды.

#### 3. Гигиена занятий физической культурой и спортом. Режим спортсменов.

Режим спортсменов. Санитарно-гигиенические требования для занятий баскетболом. Использование естественных и природных факторов для закаливания. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах и, растяжении связок. Массаж и самомассаж.

#### 4. Врачебный контроль

#### 5. Общие основы обучения и тренировки

Понятие о технике игры. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программе данного года).

#### 6. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.

Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Правила техники безопасности. Уход за спортивным инвентарем и спортивной формой.

## 7. Основные сведения о баскетболе.

Знание спортивной терминологии, судейских жестов. Состав команды. Спортивная этика, дисциплина баскетболистов. Время игры и устройство площадки для игры в баскетбол. Костюм игроков.

## 8. Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч.

План проведения соревнований и товарищеских встреч.

## 9. Правила соревнований

Календарный план. Правила проведения соревнований. Судейство соревнований. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передача и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Судейство соревнований. Правила определения победителя.

## ***Практическая деятельность.***

### 10. Общая физическая подготовка.

- Общие развивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки) и без предметов.
- Физическая подготовка (кросс, прыжки, метания, многоборья, силовые упражнения).
- Подвижные игры : «Гонка мячей», «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Невод», «Третий лишний», «Салки прыжками», «Удочка», «Лапта», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», комбинированные эстафеты.
- Строевые упражнения (строй, виды строя, действия в строю на месте и в движении).
- Гимнастические упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза).
- Акробатические упражнения (Перекаты, кувырки, комбинации акробатических упражнений).

### 11. Специальная физическая подготовка.

#### 1) *Упражнения для развития быстроты*

- Ускорения с места с постоянным изменением длины отрезков и исходных положений.
- Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег».
- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Поймай палку».

## 2) Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей

- Прыжки, выпрыгивания, спрыгивания, подпрыгивания, прыжки по наклонной плоскости, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, прыжки с места вверх.
- Упражнения с отягощениями (с набивными мячами, ходьба в полуприсяде с набивными мячами, упражнения с мешками, приседания, выпрыгивания, подскоки и прыжки, бег, ускорение с изменением направления),
- Подвижные игры «Перетягивание в парах», «борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Переправа», «Кто сильнее».

## 3) Упражнения для развития специальной выносливости

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения в режимы высокой интенсивности.

## 4) Упражнения для воспитания координации

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения кувырков.
- Упражнения с передачей волейбольного мяча.
- Ловля мячей, летящих из разных направлений, с последующим броском в движущую цель.
- Комбинированные упражнения.
- Подвижные игры.
- Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.

## 5) Упражнения для развития способностей, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

- Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед; в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.)
- Передвижения по кругу, отталкиваясь руками.
- Упражнения с гантелями, кистевым эспандером.
- Сжимание теннисного мяча.
- Работа с набивным мячом (передача, броски, ловля, броски на быстроту, точность).

## 12. Изучение и совершенствование техники.

### 1) Техника нападения

- Техника передвижения.



- Техника владения мячом
- Ведение мяча в круге, броски с места, броски с плеча, броски под углом к щиту, штрафные броски, броски с точек.
- Обманные движения (финты).

## 2) Техника защиты

- Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, передвижения).
- Техника овладения мячом (выравнивание и выбивание мяча, перехват мяча при передаче, перехват передачи.)

## 13. Изучение и совершенствование тактики.

### 1) Тактика нападения

#### *а) Индивидуальные действия*

- Действия игрока без мяча
- Действия с мячом

#### *б) Групповые действия*

- Взаимодействия двух игроков
- Взаимодействия трех игроков

#### *с) Командные действия*

- командные действия в нападении

### 2) Тактика защиты

#### *а) Индивидуальные действия*

- Выбор места
- Применение изученных способов
- Действия одного защитника против двух нападающих

#### *б) Групповые действия*

- Взаимодействия двух защитников (подстраховка)

#### *с) Командные действия*

- Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля.

#### *д) Тактико-техническая подготовка*

- Упражнения на выполнение скоростно-силовых качеств в различных движениях.
- Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Перемещение на максимальной скорости.
- Эстафеты
- Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
- Задания в игре по технике и тактике.

## 14. Игровая подготовка.

## 15. Участие в соревнованиях.

## 16. Выполнение контрольных нормативов.

Сдача ГТО и ОФП.

## 17. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в процессе тренировки

### ***Прогнозируемый результат***

По итогам обучения по программе 2-х лет обучения учащиеся должны *знать:*

- историю баскетбола, основные сведения об игре;
- основы ЗОЖ;

*владеть:*

- основной техникой игры (ловля, передача, ведение мяча, броски);
- *уметь:*

- провести самоанализ игры;
- продуктивно общаться в группе;

*проявлять:*

- интерес к спортивным занятиям;
- дисциплину, волю, собранность, целеустремленность;
- чувство взаимопомощи и поддержки, толерантность.

### **3-4 года обучения**

***Цель:*** развитие физических и морально-волевых качеств учащихся в процессе совершенствования навыков игры в баскетбол

***Задачи:***

*обучающие:*

- совершенствовать умения и навыки учащихся игры в баскетбол;
- повысить уровень технической, тактической, физической подготовки баскетболистов;
- способствовать успешному выступлению юных спортсменов на различных соревнованиях;

*воспитывающие:*

- воспитывать командный дух, ответственность за спортивный коллектив;
- содействовать воспитанию навыков сотрудничества;
- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью;

*развивающие:*

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, ловкости, гибкости;

- совершенствовать навыки анализа игры.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		теория		
<i>Теоретические сведения</i>				
1	История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.	1		Лекция, видео
2	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	1		Лекция
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		Беседа, рассказ
4	Врачебный контроль	1		Медицинский осмотр
5	Общие основы обучения и тренировки	2		Лекция
6	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.	1		Рассказ, демонстрация
7	Основные сведения о баскетболе. Правила игры в баскетбол.	2		Рассказ
8	Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч	-		Соревнование
9	Правила соревнований	2		Лекция, видео
<i>Практическая деятельность</i>				
	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		практика	теория	
10	Общая физическая подготовка	45		Учебно-
11	Специальная физическая подготовка	38		Учебно-тренировочное занятие
12	Изучение и совершенствование техники	35	1	Учебно-тренировочное занятие
13	Изучение и совершенствование	34	2	Учебно-

	тактики			тренировочное занятие
14	Игровая подготовка	18		Учебно-тренировочное занятие
15	Участие в соревнованиях	24		Соревнование
16	Выполнение контрольных нормативов	6		Учебно-тренировочное занятие
17	Инструкторская и судейская практика	Проводится в процессе тренировки	Проводится в процессе тренировки	Учебно-тренировочное занятие
Итого		288	15	
Всего 216 часов				

### Содержание учебного плана

#### *Теоретические сведения*

1. История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Правила игры. Баскетбол в Перми.

2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Основные сведения о сердечно сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий баскетболом на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

4. Врачебный контроль

5. Общие основы обучения и тренировки

Понятие о технике игры. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программе данного года).

6. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.

Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Правила техники безопасности. Уход за спортивным инвентарем и спортивной формой.

Инвентарь для игры в баскетбол. Оборудование мест занятий в спортивном зале. И на открытой площадке.

#### 7. Основные сведения о баскетболе. Правила игры в баскетбол.

Знание спортивной терминологии, судейских жестов. Спортивная этика, дисциплина баскетболистов. Время игры и устройство площадки для игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команда, замена игроков. Правила уличного баскетбола. Судейская терминология.

#### 8. Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч.

План проведения соревнований и товарищеских встреч.

#### 9. Правила соревнований

Календарный план. Правила проведения соревнований. Судейство соревнований. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передача и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Судейство соревнований. Правила определения победителя.

### ***Практическая деятельность.***

#### 10. Общая физическая подготовка.

- Общие развивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки) и без предметов.
- Физическая подготовка (кросс, прыжки, метания, многоборья, силовые упражнения).
- Подвижные игры : «Гонка мячей», «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Невод», «Третий лишний», «Салки прыжками», «Удочка», «Лапта», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», комбинированные эстафеты.
- Строевые упражнения (строй, виды строя, действия в строю на месте и в движении).
- Гимнастические упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза).
- Акробатические упражнения (Перекаты, кувырки, комбинации акробатических упражнений).

#### 11. Специальная физическая подготовка.

##### 1) *Упражнения для развития быстроты*

- Ускорения с места с постоянным изменением длины отрезков и исходных положений.
- Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег».

- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Поймай палку».

#### 2) *Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей*

- Прыжки, выпрыгивания, спрыгивания, подпрыгивания, прыжки по наклонной плоскости, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, прыжки с места вверх.
- Упражнения с отягощениями (с набивными мячами, ходьба в полуприсяде с набивными мячами, упражнения с мешками, приседания, выпрыгивания, подскоки и прыжки, бег, ускорение с изменением направления),
- Подвижные игры «Перетягивание в парах», «борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Переправа», «Кто сильнее».

#### 3) *Упражнения для развития специальной выносливости*

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения в режимы высокой интенсивности.

#### 4) *Упражнения для воспитания координации*

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения кувырков.
- Упражнения с передачей волейбольного мяча.
- Ловля мячей, летящих из разных направлений, с последующим броском в движущую цель.
- Комбинированные упражнения.
- Подвижные игры.
- Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.

#### 5) *Упражнения для развития способностей, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча*

- Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед; в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.)
- Передвижения по кругу, отталкиваясь руками.
- Упражнения с гантелями, кистевым эспандером.
- Сжимание теннисного мяча.
- Работа с набивным мячом (передача, броски, ловля, броски на быстроту, точность).

### 12. Изучение и совершенствование техники.

### 1) Техника нападения

- Техника передвижения.

Стойка в сочетании с передвижением. Ходьба, бег приставными шагами. Прыжки толчком двумя ногами. Остановка в медленном беге.

- Техника владения мячом

Ловля мяча. Передача мяча, ведение мяча, броски мяча (в т. ч. штрафные). Соревнование в штрафных бросках.

- Ведение мяча в круге, броски с места, броски с плеча, броски под углом к щиту, штрафные броски, броски с точек.
- Обманные движения (финты).

### 2) Техника защиты

- Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, передвижения приставным шагом, скользящий шаг, остановка, рывок с места и изменение направления).
- Техника овладения мячом (выравнивание и выбивание мяча, перехват мяча при передаче, перехват передачи, перехват мяча при ведении, перехват мяча из-за спины нападающего, выбивание мяча у игрока)

## 13. Изучение и совершенствование тактики.

### 1) Тактика нападения

#### *а) Индивидуальные действия*

- Действия игрока без мяча (выбор места для быстрого прорыва, выход в свободное место).
- Действия с мячом (применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действия защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него).

#### *б) Групповые действия*

- Взаимодействия двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.

#### *с) Командные действия*

- командные действия в нападении
- Позиционное нападение с применением заслонов.

### 2) Тактика защиты

#### *а) Индивидуальные действия*

- Выбор места для опеки игрока без мяча.
- Выбор места для овладения мячом.
- Применение изученных способов.

- Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.
- Действия одного защитника против двух нападающих.

*b) Групповые действия*

- Взаимодействия двух защитников (подстраховка). Взаимодействия двух защитников (подстраховка). Взаимодействие двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.

*c) Командные действия*

- Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля.
- Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

*d) Тактико-техническая подготовка*

- Упражнения для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.
- Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Перемещение на максимальной скорости (перемещения, броски, передачи, ловля).
- Эстафеты с применением приемов техники перемещений и владения мячом в различных ситуациях.
- Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
- Задания в игре по технике и тактике.

14. Игровая подготовка.

15. Участие в соревнованиях.

16. Выполнение контрольных нормативов.

Сдача ГТО и ОФП.

17. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в процессе тренировки.



## Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетболе.
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск, 1996 г.
3. Журналы «Физическая культура в школы».
4. Зимин А.М. Детский баскетбол. М., ФиС, 1969 г.
5. Колос В.М. Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов. М., 1999 г.
6. Кузин В.В., Полиевкий С.Л. Баскетбол – начальный этап обучения. М., ФиС, 1999 г.
7. Программа для ДЮСШ по баскетболу. М., Просвещение, 1999 г.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М., ФиС, 1987 г.