

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПСКОВСКАЯ ИНЖЕНЕРНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

<p>Согласовано Протокол педагогического совета № <u>1</u> от <u>22 августа</u> 2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ ПИЛГ <u>Т.В. Светенко</u> ДОК. № 2/2019</p>
--	--



## Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для спортивно- оздоровительных групп

Срок реализации: 3 года

Возраст занимающихся: 8-18 лет

Педагог дополнительного образования

---

Псков

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

## **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Программа курса баскетбол для детей 8-18 лет составлена на основе пособия А. Я. Гомельского «Библия баскетбола», Москва, «Просвещение», 1994.

## **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4-6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, которые предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовительных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	11	11	0	Контрольно-переводные нормативы
2	ОФП	55	0	55	
3	СФП	41	0	41	
4	Техническая	49	0	49	
5	Тактическая	35	0	35	
6	Интегральная	37	0	37	
7	Контрольные и календарные игры	26	0	26	
8	Контрольные испытания	10	0	10	

# Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительных групп

## Теоретическая подготовка

Таблица 2

Тема	Кол-во часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2
Профилактика травматизма в спорте	2
Основы техники игры и техническая подготовка	1
Физические качества и физическая подготовка	1
Спортивные соревнования	1
Всего часов	11

## Техническая подготовка

Таблица 3

Приемы игры	СОГ
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	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+

Ловля мяча одной в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
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 рукам в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+

Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+
Обводка соперника за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+



Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+
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 (дальние)	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике

(индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

#### Тактика нападения

Таблица 4

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

#### Тактика защиты

Таблица 5

Приемы игры	СОГ
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

## **Физическая подготовка**

### **Обще-подготовительные 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 разновремененно, 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**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. 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.

**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.

**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). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. 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 и 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 (сжимание). 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.

**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. 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, аритмичный 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.**  
Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).



## Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		
2					ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.		
3					Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.		
4					СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.		
5					Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.		
6					ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.		
7					Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.		
8					ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле.		
9					Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.		
10					Теоретические сведения. Олимпийские игры.		
11					ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.		
12					СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо,		



№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					соревнования с партнером за овладение мячом.		
13					Обманные движения, «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).		
14					Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).		
15					ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча . Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.		
16					Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.		
17					ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.		
18					СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.		
19					Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.		
20					Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).		
21					Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.		
22					Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.		
23					Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.		
24					Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.		
25					ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
26					Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.		
27					Теоретические сведения. <u>Гигиена</u> . Общее понятие о гигиене.		
28					ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание		
29					Спортивные игры.		
30					СФП. Обводка препятствий (на скорость).		
31					Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.		
32					Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.		
33					Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.		
34					Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.		
35					ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.		
36					Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.		
37					Комбинация «игра в стенку».		
38					Теоретические сведения. <u>Закаливание</u> . Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.		
39					ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.		
40					СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
41					Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).		
42					Спортивные игры.		
43					Остановки во время бега выпадам и прыжком.		
44					ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).		
45					Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.		
46					Противодействие получению мяча.		
47					Теоретические сведения. <u>Питание</u> . Значение питания как фактора борьбы за здоровье.		
48					ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами.		
49					Обводка соперника с изменением высоты отскока.		
50					Обводка соперника с изменением направления.		
51					СФП. Бег с изменением направления (до 180').		
52					Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.		
53					Обводка соперника с изменением скорости.		
54					Спортивные игры.		
55					Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.		
56					Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
57					Броски мяча в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди.		
58					Броски мяча в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками(добивание).		
59					Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.		
60					Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.		
61					Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.		
62					ТАКТИКА. Розыгрыш мяча.		
63					Противодействие выходу на свободное место.		
64					ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.		
65					Штрафной бросок.		
66					Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.		
67					Броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча.		
68					Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.		
69					Теоретические сведения. <u>Понятие о травмах.</u> Особенности спортивного травматизма.		
70					ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.		
71					Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.		
72					СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
73					Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.		
74					Спортивные игры.		
75					Броски мяча правой и левой рукой.		
76					Броски в корзину одной рукой в движении.		
77					Броски в корзину одной рукой с места.		
78					Броски в корзину одной рукой в прыжке.		
79					ТАКТИКА. Атака корзины.		
80					Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.		
81					ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».		
82					Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.		
83					ТАКТИКА. «Передай мяч и выходи».		
84					Броски в корзину одной рукой (дальние).		
85					Броски в корзину одной рукой (средние).		
86					Броски в корзину одной рукой (ближние).		
87					Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.		
88					ТАКТИКА. Заслон.		
89					ТАКТИКА. Противодействие розыгрышу мяча.		
90					ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.		
91					ОФП. 6-минутный и 12-минутный бег.		
92					СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.		
93					Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.		
94					Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
95					Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.		
96					ТАКТИКА. Наведение.		
97					ОФП. Упражнения с набивными мячами в парах.		
98					СФП. Упражнения для развития быстроты, движения и прыгучести.		
99					Контрольные игры.		
100					СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.		
101					ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий».		
102					ТАКТИКА. Противодействие атаке корзины.		
103					ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
104					Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.		
105					Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.		
106					Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		
107					СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.		
108					Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.		
109					Контрольные игры.		
110					ОФП. Упражнения для развития гибкости.		
111					ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.		
112					Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.		
113					СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.		
114					Учебная игра с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.		
115					Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
116					СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180'.		
117					Теоретические сведения. Состояние и развитие баскетбола в России.		
118					Комплексное развитие двигательных способностей.		
119					Физическая подготовка. Подвижные игры.		
120					ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.		
121					Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.		
122					Теоретические сведения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		
123					Подвижные игры (футбол).		
124					Контрольные игры.		
125					ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).		
126					Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
127					Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
128					Сдача контрольных нормативов.		
129					ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.		
130					Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.		
131					Защитные действия (1 х 1), (1 х 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.		

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
132					Соревнования по баскетболу.		

Таблица 8

### Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Группы		Прыжок в длину с места, см			Бег 20 м, с			Штрафные броски, из 10 бросков			Сумма очков 100%
		м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во оч-ков	м	д	Кол-во очков	
СОГ	8-10 лет	160	155	4,5	4,2	4,5	3,5	3	2	1,5	
	11-13 лет	174	160	4,5	4,0	4,3	3,5	4	4	1,5	
	14-18 лет	190	180	3	3,9	4,0	3	5	5	1,5	



**Тематическое планирование  
учебно-тренировочных занятий в группах СОГ на 2019-2020 гг.**

№ п\п	Тема учебно-тренировочного занятия
1	Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
4	СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
5	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.
6	ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.
7	Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
8	ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле.
9	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
10	Теоретические сведения. Олимпийские игры.
11	ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.
12	СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.
13	Обманные движения, «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
14	Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).
15	ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
16	Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.
17	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.
18	СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.
19	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
20	Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).
21	Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.
22	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.
23	Прыжки: вверх, вперед, вправо, влево, толчком двумя

	ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
24	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.
25	ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.
26	Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
27	Теоретические сведения. <u>Гигиена</u> . Общее понятие о гигиене.
28	ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание
29	Спортивные игры.
30	СФП. Обводка препятствий (на скорость).
31	Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.
32	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.
33	Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.
35	ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.
36	Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.
37	Комбинация «игра в стенку».
38	Теоретические сведения. <u>Закаливание</u> . Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.
39	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
40	СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
41	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).
42	Спортивные игры.
43	Остановки во время бега выпадам и прыжком.
44	ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).
45	Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.
46	Противодействие получению мяча.
47	Теоретические сведения. <u>Питание</u> . Значение питания как фактора борьбы за здоровье.
48	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами.
49	Обводка соперника с изменением высоты отскока.
50	Обводка соперника с изменением направления.
51	СФП. Бег с изменением направления (до 180°).
52	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.
53	Обводка соперника с изменением скорости.
54	Спортивные игры.

55	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
56	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
57	Броски мяча в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди.
58	Броски мяча в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками (добивание).
59	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
60	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.
61	Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.
62	ТАКТИКА. Розыгрыш мяча.
63	Противодействие выходу на свободное место.
64	ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
65	Штрафной бросок.
66	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.
67	Броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча.
68	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
69	Теоретические сведения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.
70	ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
71	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.
72	СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.
73	Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.
74	Спортивные игры.
75	Броски мяча правой и левой рукой.
76	Броски в корзину одной рукой в движении.
77	Броски в корзину одной рукой с места.
78	Броски в корзину одной рукой в прыжке.
79	ТАКТИКА. Атака корзины.
80	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.
81	ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
82	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.
83	ТАКТИКА. «Передай мяч и выходи».
84	Броски в корзину одной рукой (дальние).
85	Броски в корзину одной рукой (средние).
86	Броски в корзину одной рукой (ближние).
87	Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
88	ТАКТИКА. Заслон.
89	ТАКТИКА. Противодействие розыгрышу мяча.
90	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
91	ОФП. 6-минутный и 12-минутный бег.
92	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.
93	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.

94	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.
95	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.
96	ТАКТИКА. Наведение.
97	ОФП. Упражнения с набивными мячами в парах.
98	СФП. Упражнения для развития быстроты, движения и прыгучести.
99	Контрольные игры.
100	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.
101	ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий».
102	ТАКТИКА. Противодействие атаке корзины.
103	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
104	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
105	Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
106	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
107	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.
108	Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
109	Контрольные игры.
110	ОФП. Упражнения для развития гибкости.
111	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
112	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
113	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.
114	Учебная игра с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
115	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
116	СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.
117	Теоретические сведения. Состояние и развитие баскетбола в России.
118	Комплексное развитие двигательных способностей.
119	Физическая подготовка. Подвижные игры.
120	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.
121	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
122	Теоретические сведения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
123	Подвижные игры (футбол).
124	Контрольные игры.
125	ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).
126	Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
127	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
128	Сдача контрольных нормативов.
129	ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.
130	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

	Подвижные игры.
131	Защитные действия (1 х 1), (1 х 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.
132	Соревнования по баскетболу.

### Список используемой литературы

- 1.А. Я. Гомельский Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений, Москва, «Просвещение», 1994. - 215
- 2.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
- 3.В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Задневич. – М. : Просвещение, 2005.
- 4.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 5.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 6.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- 7.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
- 8.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм