

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14"
(МБОУ «СШ № 14»)

РАССМОТРЕНО

На заседании научно-
методического совета МБОУ
«СШ №14»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СШ №14»
От 31.08.2023 №01-05-417

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования
«Азбука баскетбола»

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень освоения программы: базовый

Возраст участников: 7-17 лет

Кол-во часов в неделю: 9 часов

Срок реализации: 01.09.2023 - 25.05.2024

Составитель: Астапкович Ю.В.

Норильск 2023 г.

1.1. Пояснительная записка.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

В основу рабочей программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу.

Программа предназначена для подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья воспитанников;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- воспитание осознанного отношения личности к своему здоровью;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение, основами техники баскетбола, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание.

Задачи обучения на данном этапе решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов.

Рабочая программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу», авторы: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др. 2004 г., в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. №223), методических рекомендаций, регламентирующих деятельность спортивных школ от 29.09.2006г. №06-1479, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Программа направлена на:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение повторений и объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Рабочая программа по баскетболу предназначена для групп начальной подготовки; рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 6 до 9 часов в неделю.

Режим занятий:

В группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

1.3.Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

ПРОГРАММА

по баскетболу для групп начальной подготовки

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.
2. Техника передвижения в баскетболе.

Стойка –постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».

Прыжки – толчком одной ногой;

- толчком двумя ногами (с места, с разбега).

Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.

Вышагивания и повороты: - повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;

- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).

4. Техника владения мячом в нападении.

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди (1);

- высокого (2);

- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

Ловля одной рукой:

- высокого (3);

- низкого (2);

- катящегося (2);

- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

Передача мяча:

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);

- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.../.

Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;

- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;

- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;

- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;

- переход на ведение мяча после его ловли в движении;

- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;

- с изменением скорости;

- с поворотом и переводом мяча.

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;

- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;

- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;
- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);
- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2),противскрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;
- система зонной защиты – 2;
- прессинг – 3.

1.4. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов. Участия в товарищеских играх и турнирах по баскетболу, а также в соревнованиях по ОФП, «Веселых стартах».

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Контрольные упражнения (единицы измерения)	ГНП
Бег 20м (с)	4.2
Бег 40 (с)	8.5
Бег 300 м (мин)	1.16
Прыжок в длину с места (см)	155
Высота подскока (см) (по Абалакову)	28

Техническая подготовка баскетболистов

	ГНП
Передвижения в защитной стойке (с)	10,1
Скоростное ведение (с, попадания)	15,0
Передача мяча (с, попадания)	14,2
Дистанционные броски (%)	28

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

В группах начальной подготовки основной акцент в учебно-тренировочном процесса делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки содержит три цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

2.1.Календарный учебный график.

№	ТЕМА	Кол-во часов	Дата проведения
1.	История развития баскетбола в мире, в России, в крае, в городе. Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	
2.	Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим юного спортсмена.	2	
3.	ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне, остановка прыжком, ловля мяча. Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	
4.	Бег на короткие дистанции, остановка шагом. Прыжок толчком двух ног.	2	
5.	Бег на короткие дистанции, остановка шагом. Прыжок толчком двух ног. Повороты вперед. Ловля мяча двумя руками на месте.	2	
6.	Старты с места из различных положений. Держание мяча обеими руками сбоку.	2	
7.	Эстафетный бег. Прыжки с места в длину, ускорения 5-10 м.	2	
8.	Прыжки через препятствия. Ведения мяча высокое, на месте в движении, по прямой.	2	
9.	Перемещение без мяча: по прямой, с изменением направления. Эстафетный бег.	2	
10.	Перемещение без мяча: по прямой, с изменением направления. Эстафетный бег.	2	
11.	Держание мяча одной рукой сверху, другой снизу. Ведение мяча высокое на месте и в движении. Остановка прыжком, остановка шагом.	2	
12.	Эстафетный бег. Прыжки через препятствия. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2	
13.	Стойка игрока с мячом, без мяча. Передача мяча двумя руками снизу.	2	
14.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2	
15.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2	

16.	Подвижные игры с бегом, метаниями сопротивлением партнера.	2	
17.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком и шагом, поворот на ноге.	2	
18.	Передвижение приставным шагом (правым, левым боком, спиной вперед).	2	
19.	Броски мяча в кольцо: двумя руками снизу с места.	2	
20.	Эстафеты с элементами баскетбола. Ловля мяча двумя руками в движении.	2	
21.	Эстафеты с элементами баскетбола. Ловля мяча двумя руками в движении.	2	
22.	Повороты назад. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком от пола).	2	
23.	Ловля мяча двумя руками в движении. Ведение мяча с высоким отскоком.	2	
24.	Броски в корзину двумя руками снизу, от груди на месте.	2	
25.	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	2	
26.	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	2	
27.	Ведение мяча со зрительным контролем. Броски в корзину двумя руками от груди.	2	
28.	Обводка соперника с изменением высоты отскока, финты туловищем, мячом (ложная передача).	2	
29.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Метание мячей (малых и набивных) на дальность.	2	
30.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.	2	
31.	Передача и ловля мяча из различных положений на месте и в движении.	2	
32.	Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.	2	
33.	Два шага, броски мяча в кольцо после исполнения 2-х шагов.	2	
34.	Прыжки толчком одной и двух ног. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	2	
35.	Передача мяча двумя руками с места. Ведение мяча на месте. Обводка соперника с изменением направления.	2	
36.	Выход для получения мяча, «открывание», подход к щиту для броска из-под кольца.	2	
37.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Передача мяча двумя руками в движении.	2	
38.	Обводка соперника с изменением направления.	2	
39.	Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2	
40.	Выход для отвлечения мяча. Выбор места в защите:	2	

	при держании игрока с мячом.		
41.	Вырывание мяча (двумя руками), выбивание мяча у ведущего.	2	
42.	Ловля мяча одной рукой на месте. Ведение мяча по дугам. Обводка соперника с изменением скорости.	2	
43.	Броски в корзину двумя руками, одной рукой от плеча с места, с шага, после двух шагов.	2	
44.	Противодействие получению мяча.	2	
45.	Старты с места из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
46.	Ловля мяча одной двумя руками при встречном движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Ведение мяча по кругам.	2	
47.	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.	2	
48.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	
49.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	
50.	Использование финтов при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником.	2	
51.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Передача мяча двумя руками (поступательные). Ведение мяча зигзагом.	2	
52.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
53.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
54.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
55.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
56.	Броски в корзину двумя руками с места. Розыгрыш мяча.	2	
57.	Броски в корзину двумя руками с места. Розыгрыш мяча.	2	
58.	Выход для получения мяча, «открывание», подход к щиту для броска из-под кольца	2	
59.	Выход для получения мяча, «открывание», подход к щиту для броска из-под кольца	2	
60.	Броски в корзину двумя руками с места. Розыгрыш мяча.	2	
61.	Броски в корзину двумя руками с места. Розыгрыш мяча.	2	
62.	Старты с места из различных положений. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.	2	
63.	Старты с места из различных положений. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.	2	
64.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	
65.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	
66.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	

67.	Перехват мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	
68.	Система смешанной защиты	2	
69.	Система смешанной защиты	2	
70.	Система личного прессинга	2	
71.	Система личного прессинга	2	
72.	Система зонного прессинга	2	
73.	Система зонного прессинга	2	
74.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
75.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
76.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
77.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
78.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
79.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
80.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
81.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
82.	Спортивная игра – стритбол.	2	
83.	Спортивная игра – стритбол.	2	
84.	Спортивная игра – стритбол.	2	
85.	Спортивная игра – стритбол.	2	
86.	Спортивная игра – стритбол.	2	
87.	Спортивная игра – стритбол.	2	
88.	Спортивная игра – стритбол.	2	
89.	Спортивная игра – стритбол.	2	
90.	Спортивная игра – стритбол.	2	
91.	Спортивная игра – стритбол.	2	
92.	Спортивная игра – стритбол.	2	
93.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
94.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
95.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
96.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
97.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
98.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
99.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
100.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
101.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
102.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
103.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
104.	Спортивная игра – баскетбол.	2	
105.	Спортивная игра – баскетбол.	2	