



Директор МБО ДО ЦДТ  
И.И. Нагуманова

Приказ № 14/1 от 1.10. 2022 г.

Обсуждено на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 30.08  
2022 г.

Приказ  
№ 14/1 от 1.10. 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Разработал:  
Муллаяров Андрей Вячеславович,  
Тренер-преподаватель

### **Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

#### **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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

#### **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** – углубленное 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;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

#### **Содержание программы**

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (3 раза) продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

## **Содержательное обеспечение разделов программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
  3. Физическая подготовка баскетболиста.
  4. Техническая подготовка баскетболиста.
  5. Тактическая подготовка баскетболиста.
  6. Психологическая подготовка баскетболиста.
  7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
  3. Физическая подготовка баскетболиста.
  4. Техническая подготовка баскетболиста.
  5. Тактическая подготовка баскетболиста.
  6. Психологическая подготовка баскетболиста.
  7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
  9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 2.Подвижные игры.Эстафеты.
- 3.Полосы препятствий.
- 4.Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 1.Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 4.Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с

места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.
2. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.. Командные действия в защите, в нападении.
4. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Режим учебно-тренировочной работы**

<b>Этап</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Миним. число обучающихся в группе</b>	<b>Максим. кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по физической, технической, спортивной подготовке</b>
Начальная подготовка	4 год	13-15	10	6	нормативы по ОФП, СФП.

## Учебный план-график для занятий в СОГ

№	Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретическая подготовка</b>											
1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу	5	2				2	1			
2	Правила баскетбола	1	0,5				0,5				
3	История баскетбола	1		0,5					0,5		
4	Технико-тактические занятия	3	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	
5											
6											
7											
8											
9											
10											
<b>ИТОГО часов</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>Практическая подготовка</b>											
1	ОФП	54	4	6	8	8	5	3	4	6	6
2	СФП	98	15	14	8,5	9,5	4	11	14	14	8
3	Технико-тактическая подготовка	38	4	7			6,5	6,5	7,5	6,5	
4	Подготовка к соревнованиям	20	5	5	5	5					
5	Районные соревнования	10		2	2	2	2	2			
6	Контрольные нормативы	4				2					2
<b>Итого часов :</b>		<b>224</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>21,5</b>	<b>27,5</b>	<b>15,5</b>	<b>20,5</b>	<b>25,5</b>	<b>25,5</b>	<b>20</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>234</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

## Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий

№ УТЗ	Дата план	К-во часов	Содержание занятий	Фактичес кая дата	Примеча ние
1		2	<p><b>Теоретические сведения.</b> Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p><b>ОФП.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.</p> <p><b>СФП.</b> 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. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.</p> <p><b>Ведение мяча.</b> 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.</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча.</b> Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p>		
2		2			
3		2			
4		2			
5		2			
6		2			
7		2			
8		2			
9		2			
10		2			
11		2			
12		2			
13		2			
14		2	<p><b>Теоретические сведения.</b> Олимпийские игры.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</p> <p><b>СФП.</b> Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.</p> <p><b>Обманные движения (финты).</b> Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. 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).</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом.</b> Целесообразное использование изученных</p>		
15		2			
16		2			
17		2			
18		2			
19		2			
20		2			
21		2			
22		2			
23		2			



24	2	способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.			
25	2				
26	2				
27	2				
28	2	<p><b>Теоретические сведения.</b> Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p><b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.</p> <p><b>СФП.</b> Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.</p> <p>Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). 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. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p><b>Отбор мяча.</b> Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.</p> <p><b>ТАКТИКА.</b> Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p>			
29	2				
30	2				
31	2				
32	2				
33	2				
34	2				
35	2				
36	2				
37	2				
38	2				
39	2		<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Гигиена.</u> Общее понятие о гигиене.</p> <p><b>ОФП.</b> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание</p> <p>Спортивные игры.</p> <p><b>СФП.</b> Обводка препятствий (на скорость). 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. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.</p> <p><b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.</p> <p>Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.</p> <p><b>ТАКТИКА. Групповые действия.</b> Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».</p>		
40	2				
41	2				
42	2				
43	2				
44	2				
45	2				
46	2				
47	2				
48	2				
49	2				
50	2				

51		2		
52		2		
53		2	<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Закаливание.</u> Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>СФП.</b> Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).</p> <p>Спортивные игры.</p> <p><b>ТП.</b> Остановки во время бега выпадам и прыжком.</p> <p><b>ТАКТИКА.</b> Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и бросании мяча (не менее одной по каждой группе).</p>	
54		2		
55		2		
56		2		
57		2		
58		2		
59		2		
60		2		
61		2		
62		2		<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Питание.</u> Значение питания как фактора борьбы за здоровье.</p> <p><b>ОФП.</b> 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</p> <p><b>СФП.</b> Бег с изменением направления (до 180°). 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.</p> <p>«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p><b>ТП.</b> <b>Броски мяча в корзину.</b> Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия.</b> 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.</p>
63		2		
64		2		
65		2		
66		2		
67		2		
68		2		
69		2		
70		2		
71		2		
72		2		
73		2	<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Понятие о травмах.</u> Особенности спортивного травматизма.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.</p> <p><b>СФП.</b> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p><b>ТП.</b> Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без</p>	
74		2		
75		2		
76		2		
77		2		
78		2		
79		2		

80	2	прыжка и в прыжке с места и разбега. <b>ТАКТИКА. Групповые действия.</b> Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.		
81	2			
82	2			
83	2			
84	2	<b>Теоретические сведения.</b> Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. <b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. <b>СФП.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мячрукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. <b>ТП.</b> Броски на точность: в определенную цель на поле, в кольцо, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		
85	2			
86	2			
87	2			
88	2			
89	2			
90	2			
91	2			
92	2			
93	2			
94	2			
95	2			
96	2			
97	2			
98	2	<b>Теоретические сведения.</b> 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. <b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). <b>СФП.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. <b>ТП.</b> Выполнение передач и бросков после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. <b>ТАКТИКА.</b> Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу.		
99	2			
100	2			
101	2			
102	2			
103	2			
104	2			
105	2			
106	2			
107	2			
108	2	<b>Теоретические сведения.</b> Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания		
109	2			

<b>110</b>		2	двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.		
<b>111</b>		2	<b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).		
<b>112</b>		2		<b>СФП.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. <b>ТП.</b> Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. <b>ТАКТИКА.</b> Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном из-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу <b>Сдача нормативов по ОФП и СФП.</b>	
<b>Всего часов:</b>				<b>224</b>	