

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6 с углубленным изучением предметов
художественно – эстетического цикла»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий Совет
_____ С.В. Медведев

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ СШ №6
Г.Н. Черемных
Приказ №377 от 30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель: Коблов А.П., педагог ДО

Красноярск, 2024

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа дополнительного образования «Баскетбол как средство развития физических качеств (скоростно-силовых)» направлена на усиление образовательно-развивающих эффектов, достигаемых на уроках физической культуры, на удовлетворение личностных потребностей школьников в физическом самосовершенствовании. Основной акцент в программе сделан на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры содействуют и нравственному воспитанию: воспитывают уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, учат взаимовыручке. А также они способствуют воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Современный баскетбол - это атлетическая игра, и требования к занимающимся самые высокие. Чтобы достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, необходимо развивать физические качества: ловкость, специальную выносливость, силу, быстроту. При развитии этих качеств используется большое количество средств и методов, которые повышают интерес у занимающихся.

Обоснование актуальности

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространённым их выражением является так называемая «взрывная сила», т.е. развитие максимальных напряжений в минимально-короткое время – прыжок.

Быстрота и сила – основа прыжка.

Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям учителя, называется «сенситивным» периодом. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14-16 лет.

Скоростно-силовая подготовка предъявляет большие требования к функциональной системе организма, и для этого требуется самостоятельное выполнение дополнительных упражнений. Для укрепления голеностопного сустава учащиеся выполняют дома 5-6 несложных упражнений. И тем самым привыкают к самостоятельности и ответственности за своё здоровье.

Систематическое посещение занятий баскетболом влияет также на развитие периферического зрения, на повышение скорости реакции, тем самым

помогая развить способность к быстрому принятию решения, что немаловажно в современной жизни.

Классификация программы:

По уровню усвоения материала: **базовая.**

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: **комплексная.**

Инклюзия

При составлении списков обучающихся учитываются их возрастные особенности. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в школе организуется образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья указанных категорий учащихся.

Для обучения детей с ОВЗ, детей-инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам используются специальные методы и приемы обучения и воспитания в рамках личностно-ориентированного и развивающего подхода: индивидуальный темп работы с увеличением времени на перерывы (при необходимости), чередование видов и типов деятельности, дозированная помощь педагога и одноклассников, опора на субъективный опыт, потенциал и интересы ребенка.

Цели программы:

- формирование умений и навыков, необходимых для игры в «баскетбол»;
- пропаганда баскетбола;
- формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- развивать у школьников физические качества;
- развивать волевые качества;
- способствовать нравственному развитию;
- формировать двигательные качества.

Особенности содержания программы:

Содержание программы ориентировано на создание условий для физического, психического развития детей. Программа рассчитана на 3 года из расчёта 3 часа в неделю на каждую группу.

Программа, включает в себя блоки:

- ОФП
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- учебно-тренировочная игра

Формы обучения

- групповые занятия
- зачёты
- посещение тренажёрного зала, бассейна.
- соревнования

Методы обучения

- объяснение
- рассказ
- показ
- игровой

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие

Ожидаемые результаты

Учащиеся первого года обучения, должны усвоить основы баскетбола. Стойки и перемещения, ведение мяча по прямой, передачи мяча от груди, от плеча. А также ознакомиться с правилами баскетбола. Развить физические качества, которые проверяются с помощью контрольных упражнений. Учащиеся 2-го года обучения кроме развития физических качеств должны владеть техникой ведения мяча, передачи и ловли мяча, бросками и перемещениями. С учётом возрастных изменений, как физических, так и психологических, учащиеся должны принимать самостоятельно правильные решения, оценивать свои силы, а также вести здоровый образ жизни.

3-й год обучения является основным. В этот период к учащимся предъявляются большие требования, которым они должны соответствовать.

В этот год добавляется тактика ведения игры, где работа нервных процессов происходит на высоком уровне, тем самым они должны мыслить на должном уровне во время игры и принимать мгновенные решения. Техника владения мячом уже совершенна, а развитие скоростно-силовых качеств является основным для этого периода.

Формы контроля за освоением программы:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Формы промежуточной и итоговой аттестации

- Текущий: наблюдение, тестирование (сдача нормативов), учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

2. Учебно-тематическое планирование и содержание программы**2.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения (11-12 лет)**

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	6	12
2	Специальная физ. Подготовка	2	20
3	Контрольные нормативы	0	6
4	Техническая подготовка	2	15
5	Соревнования	2	6
6	Итого	12	60

2.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения

Номер занятия	Содержание программы
1-5	Стойки игрока.
6	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.
7	Остановка двумя шагами и прыжком.
8	Передвижение в стойки баскетболиста.
9-10	Повороты на месте.
11	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении, без сопротивления защитника.
12-15	Передача одной рукой от плеча.

16-18	Передача одной рукой с отскоком от пола.
19-25	Ловля высоко летящего мяча.
26-28	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
29-35	Ведение с изменением направления движения.
36-41	Эстафеты
42-44	Перевод мяча с правой на левую и обратно.
45-50	Штрафной бросок.
51	Бросок в баскетбольный щит после ведения и остановки.
52-56	Бросок двумя руками от груди.
57-65	Вырывание и выбивание мяча.
66-67	Правой и левой рукой поочерёдно на месте.
68-72	Правила судейства.

2.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения (13-14лет)

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	2	12
2	Специальная физ. подготовка	2	12
3	Контрольные нормативы	0	5
4	Техническая подготовка	3	10
5	Тактическая подготовка	2	111
6	Соревновательная деятельность	3	10
7	Итого	12	60

2.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения

Номер занятия	Содержание программы
1-9	Стойки игрока.
10	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.

11-13	Защитные действия при опеке игрока без мяча
14-17	Передвижение в стойки баскетболиста
18-19	Передача двумя руками из-за головы.
20-24	Круговая тренировка
25	Правой и левой рукой поочерёдно на месте
26-30	Эстафеты.
31-40	Гандбол.
41-50	Штрафной бросок.
51-53	Правой и левой рукой поочерёдно на месте
54-58	В прыжке одной рукой с места.
59	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
60-64	Взаимодействие 2-х игроков
65-67	Вырывание и выбивание мяча
68-72	Правила судейства.

2.3 Учебно-тематическое планирование 3-го года обучения (15-16 лет)

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	2	12
2	Специальная физ. подготовка	0	9
3	Контрольные нормативы	0	3
4	Техническая подготовка	6	14
5	Тактическая подготовка	8	18
6	Итого	16	56

2.3 Учебно-тематический план 3-го года обучения

Номер занятия	Содержание программы
1-2	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.
3-6	Передвижение в стойки баскетболиста
7-12	Повороты в движении.
13-17	Передача одной рукой от плеча.
18-22	Передача одной рукой с отскоком от пола.

23-25	Передача одной рукой из-за головы.
26-30	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
31-35	В прыжке одной рукой с места.
36-40	Вырывание и выбивание мяча.
41-46	Взаимодействие 2-х игроков.
47-53	Взаимодействие 3-х игроков.
54-60	Подвижные игры разной направленности.
61-63	Различные упр. в парах, с набивными мячами
64-69	Эстафеты.
70	Гандбол.
71-72	Правила судейства

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам минибаскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола
 - Физическая культура и спорт в России.
 - Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
 - Правила техники безопасности на тренировках.
 - Основные сведения о спортивной квалификации.
 - Разряды, звания и порядок их присвоения.
 - Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
 - Правила пожарной безопасности.
 - Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
 - Гигиенические требования к спортсменам.
 - Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
 - Подведение итогов года.
2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения обучающиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоют разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка
 - Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
 - Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).
- Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Tактическая подготовка

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

К концу третьего-пятого годов обучения обучающиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:
 - Картотека упражнений по баскетболу.
 - Правила игры в баскетбол.
 - Правила судейства в баскетболе.
 - Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
 - Положение о соревнованиях по баскетболу.
2. Методические рекомендации:
 - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
 - Инструкции по охране труда.

Условия реализации программы:

- спортивный зал баскетбольной разметкой
- мячи баскетбольные, набивные
- стойки
- уличная баскетбольная площадка.
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
- гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

Список литературы:

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Издательский центр «Академия», г.Москва 2001г.
2. Баскетбол-навыки и упр.: пер. с англ. / Джерри, В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006г.
3. «Баскетбол» Метт Марсель. Изд. МАК Медиа 2001г.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001г
5. Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. Настольная книга учителя физкультуры: спрв. – метод. пособие/ Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003г.