

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А. Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г. 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г. 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО

баскетболу

(117 - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 11-14 лет.

Тренер-преподаватель:

Гуркина С.П.

Гуркина С.В.

г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273; - приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

Программа составлена для групп начальной подготовки первого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Актуальность. Баскетбол - один из наиболее массовых и доступных видов спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Повышает умственную работоспособность, снимает утомление.

Основными базами для ведения учебно-тренировочного процесса являются спортивные залы общеобразовательных школ.

1 . 1. Основопологающие принципы:

- Комплексность — предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия с требованиями, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы для групп начальной подготовки - создание благоприятных условий для физкультурно – оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

Главная задача – приумножить любовь детей к баскетболу.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся .
2. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.
3. Обучение основным приемам техники игры и тактики баскетбола.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности.
5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
6. Овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе
7. Формирование здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.
3. Воспитание гармонической, социально-активной личности.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного

вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Режим занятий.

Программа рассчитана на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 135 минут. Учебный год рассчитан на 46 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Срок реализации программы-1 год.

Контингент обучающихся: юноши и девушки 11-14 лет.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена для первого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Условия комплектования учебных группы НП -1г.обучения:

Этап начальной подготовки (НП)					
Год обучения	Возраст	Кол-во занимающихся	Кол-во занятий в неделю	Общий объем работы за год	Выполнение норм по физической и технической подготовке
1 -й	11-14	15-25	2-3	261/6	

Баскетбол — командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном

этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом **воспитанники должны знать:**

- ✓ Состояние и развитие баскетбола в России;
- ✓ Правила техники безопасности;
- ✓ Правила игры;
- ✓ Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- ✓ Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- ✓ Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ✓ Овладеть тактикой нападения и защиты;
- ✓ Должны иметь навыки:
- ✓ Владеть техникой: точной передачей мяча партнеру, точным броском в корзину, различными видами ведения мяча.
- ✓ Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите.
- ✓ Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

Участие в школьных соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке один раз в год (июнь).

Содержание программы.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов следующая:

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;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

Программа НП- 1 обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами баскетбола.

Задачи начальной подготовки:

- ✓ Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- ✓ Формирование стойкого интереса к занятиям.
- ✓ Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- ✓ Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- ✓ Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- ✓ Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.
- ✓ Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- ✓ Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

№ раздела	Тема занятий	Количество
1	Теоретическая подготовка:	12
	1.1.Состояние и развитие баскетбола в России.	1
	1.2.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2
	1.3.Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1
	1.4.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
	1.5.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1

	1.6.Профилактика травматизма в спорте. 1.7. Планирование и контроль подготовки. 1.8. Основы техники и техническая подготовка. 1.9. Физическая культура и физическая подготовка. 1.10. Правила по баскетболу. 1.11. Спортивные соревнования.	1 1 1 1 1 1
2	Общая физическая подготовка: 2.1. Строевая подготовка. 2.2. Сила. 2.3. Быстрота. 2.4. Гибкость. 2.5. Ловкость.	80 10 15 20 15 20
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Прыгучесть. 3.2. Быстрота движений. 3.3. Координация.	60 23 23 14
4	Техническая подготовка: 4.1. Техника передвижения. 4.2.Техника владения мячом. 4.3. Ведение мяча. 4.4. Броски.	47 12 15 14 6
5	Тактическая подготовка: 5.1. Тактика нападения. 5.2. Тактика защиты.	20 6 14
6	Интегральная (игровая) подготовка: 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. 6.2 Игры на одно и два кольца.	40 24 16
7	Контрольные испытания: 7.1. Нормативы.	2 2
	ИТОГО:	261

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и

противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка, инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема занятий 1.5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Тема занятий 1.6. Профилактика травматизма в спорте. Причины и профилактика. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма.

Тема занятий 1.7. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учёт в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Тема занятий 1.8. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её назначении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения техники игры. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники.

Тема занятий 1.9. Физическая культура и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей. Строение и функции мышц. Изменение в строение и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощения.

Тема занятий 1.10. Правила игры. Спортивная форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и окончание игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Тема занятий 1.11. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Ознакомление с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: роль в организации и проведении соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 — 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 9. 10м. Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Координация. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения:

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с

выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Тактика защиты.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Раздел 6. Интегральная (игровая) подготовка.

Тема 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».)

Тема 6.2. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Участие в школьных соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Тема занятий 7.1. Нормативы. НП- 1 — выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота

подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 60 м., бег-5мин ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины: локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

Не бегать продолжительно по сверхжестким покрытиям.

Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»,

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (май, июнь) в группах НП проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, передачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**План-график подготовки баскетболистов 1 года обучения
в группах начальной подготовки (6 час.)**

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Содержание												
Общий объем работы за год, (46 недель), ч.	261	27	24	27	27	21	24	27	24	24	27	9
Теоретическая подготовка (час).	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка (час)	80	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	2
Специальная физическая подготовка (час)	60	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	2
Технико-практическая подготовка (час)	67	8	5	8	8	7	5	8	5	5	6	2
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры (час)	40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2
Контрольные упражнения (час)	2										2	
Соревновательная деятельность		По календарному плану										

Литература

А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г

Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г

Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г

Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г

Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.