**Рабочая программа**

**Теоретические сведения**

История развития олимпийского движения. История развития баскетбола. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в баскетбол. Судейство. Основы методики обучения и судейства.

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями и т.д.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
5. Упражнения для развития гибкости.

**Техническая подготовка**

* 1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.
  2. Ловля мяча, катящегося по полу.
  3. Стойка игрока поймавшего мяч.
  4. Передача мяча двумя руками от груди, над головой, одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов, в движении)

5. Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой, с изменением направления.

* 1. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов); двумя руками от груди, двумя руками над головой.
  2. Финты туловищем, мячом (ложная подача).
  3. Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.
  4. Остановка прыжком и шагом; поворот сзади на стоящей ноге.
  5. Прыжки толчком одной и двух ног.
  6. Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.

1. Передвижение приставными шагами.
2. Вырывание, выбивание мяча у ведущего.
3. Перехват мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Выбор места в нападении, выход для получения мяча, открывание, подход к щиту для броска из -под кольца.

* + 1. Выбор места в защите; при держании игрока с мячом, для перехвата мяча, «закрывание».
    2. Использование финтов при освобождении от «опеки» и передача мяча в единоборстве с противником.
  1. Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.

1. «Держание» игрока без мяча.
   1. Взаимодействие с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
2. Действие защитника при численном перевесе нападающих.
3. Переход от защиты в нападение.
4. Система позиционного нападения.
5. Личная защита на своей половине поля.
6. Атака быстрым прорывом
7. Действия в ситуации 2 3 и 3 2