МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «10» 09 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев
Приказ № 78 от «10» 09 2025г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «02» 09 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Вакуев Магомед-Салах Алиевич,
педагог дополнительного образования

г. Грозный – 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение № 1 от « 02 » 09 2025г.

Эксперт Саев М.С. Инструктор-методист
Ф.И.О. *(должность)* *(подпись)*

№	Содержание программы	Стр.
Раздел Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1	Нормативно правовая база к разработке программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Уровень освоения программы	4
1.4	Актуальность программы	4-5
1.5	Отличительные особенности	5-6
1.6	Цели и задачи программы	6-7
1.7	Категория учащихся	7
1.8	Сроки реализации и объем программы	7
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	7-8
1.10	Планируемые результаты освоения программы	8-10
Раздел 2 Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план	11-13
2.2	Содержание учебного плана	14-23
Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Контрольные испытания	23-24
3.2	Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы	25-30
Раздел 4 Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	30
4.2	Формы и методы воспитания	31
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	31-32
4.4	Календарный план воспитательной работы	
Раздел 5 Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы.		
5.1	Материально технические условия реализации программы	32
5.2	Кадровое обеспечение программы	32
5.3	Учебно-методическое обеспечение	32
5.4.	Методическое обеспечение образовательной программы	32-33
5.5.	Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся	34
5.6.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	34
Список литературы		35
Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы, план мероприятий по воспитательной работе и др.		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству).

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. Уровень освоения программы

Содержание программы является разноуровневой:

1-й год – стартовый (начальный);

2-й год – базовый;

3-й год – продвинутый (углубленный).

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

1.4. Актуальность программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и

гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

1.5. Отличительные особенности программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В.И. Просвещение – М: 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы заключается в подготовке детей к региональным соревнованиям, Всероссийской открытой Спартакиаде среди обучающихся (баскетбол), согласно плану мероприятий Центра.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения – обучающиеся знакомятся с содержанием игры, её привалами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола средствам физического воспитания.

Основные задачи этапа:

формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

воспитание черт спортивного характера;

овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

Базовый уровень (Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основам техники игры в баскетбол и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– формирование социально-значимых качеств личности;

Углубленный уровень (У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основные задачи этапа:

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники игры в баскетбол;

планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек.

Программа включает: методику и содержание работы по предметной области;

методические материалы;

требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Соревновательная деятельность

Основные методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

улучшение физических кондиций;

рост уровня развития физических качеств;

освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;

рост личностного развития ребёнка;

приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные задания.

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни

Основными педагогическими задачами программы являются:

1. Обучающие задачи:

– обучение техники приемов и передач мяча в парах.

– обучение основными приемами техники и тактики игры.

– обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

– формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

– формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

– воспитание моральных и волевых качеств;

– развитие чувства коллективизма;

- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Возрастная категория обучающихся – обучающийся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы **–** 3 года.

Объем программы – 432 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– занятия в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа;

Форма организации детей на занятии:

– групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

– практическое, комбинированное, соревновательное.

– аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

– принцип последовательности, обеспечивающий перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

– словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

– наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

– практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Для реализации программы используются технологии:

– игровая

– группового взаимодействия

– личностно-ориентированная

– проблемного обучения

– проектная.

Режим занятий.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

Продолжительность занятий – 45 минут с 5-10 минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 5-10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение обучающийся предметных, метапредметных и личностных результатов

Предметные результаты освоения физической культуры:

– формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся (УУД), проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

– определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

– проговаривать последовательность действий во время занятий;

– учиться работать по определенному алгоритму;

– адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

– уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– активно включаться в процесс по выполнению заданий;

– выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

– умение оформлять свои мысли в устной форме;

– слушать и понимать речь других;

– учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

– участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

– мгновенно оценивать обстановку;

– действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

– проявления высокой самостоятельности;

– умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

– умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

К концу первого года обучения обучающиеся должны

***знать*:**

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

уметь:

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– обучиться игровой ориентации в баскетболе;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– 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 также без зрительного контроля;

– будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

– научится 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;

К концу второго года обучения обучающиеся должны

знать:

– 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;

уметь:

– освоят 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;

– освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

– освоят 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;

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план

Учебный план. 1 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	51		51
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37
4	Техническая подготовка	20		20
5	Тактическая подготовка	20	3	17
6	Соревновательная деятельность	10		10
	Итого	**144**	**8**	**136**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теор.	практ	Формы аттестации
1.	Теоретическая подготовка	3			Тестирование
2.	Техника безопасности	1	1		
3.	Правила игры. Судейство.	2	1		
4.	Общая физическая подготовка	51			Тестирование
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	20		18	
6.	Развитие общей выносливости	10		10	
7.	Силовая подготовка	20		20	
8.	Специальная физическая подготовка	40			Тестирование
9.	Ловля мяча после отскока	10	1	9	
10.	Передача мяча одной рукой в движении	15	1	14	
11.	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	1	14	
12.	Техническая подготовка	20			Тестирование
13.	Отъем мяча	10		10	
14.	Ведение мяча справа и слева	10		10	
15.	Тактическая подготовка	20			Тестирование
16.	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
17.	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
18.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	5	1	4	
19.	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	5		5	
20.	Соревновательная деятельность	10			Анализ

21.	Игры внутригрупповые, межгрупповые	6			соревноват. деятельн.
22.	Соревнования	4			
	Итого:	**144**	**8**	**123**	**13**

Учебный план. 2 год обучения

№ блока	**Наименование раздела**	**Количество часов**		
		всего	**теор.**	**практ**
1	Теоретическая подготовка	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	51		51
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37
4	Техническая подготовка	20		20
5	Тактическая подготовка	20	3	17
6	Соревновательная деятельность	10		10
	Итого	**144**	**8**	**136**

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**			
		всего	**теор**	**практ**	**Формы аттестации**
1	Теоретическая подготовка	3		-	Тестирование
2	Техника безопасности	1	1	-	
3	Правила игры. Судейство.	2	1	-	
4	Общая физическая подготовка	47		47	Тестирование
5	Развитие скоростно-силовых качеств	20		16	
6	Развитие общей выносливости	10		15	Тестирование
7	Силовая подготовка	20		16	
8	Специальная физическая подготовка	40	1	39	Тестирование
9	Ловля мяча после отскока	15	1	14	
10	Передача мяча одной рукой в движении	12		12	
11	Броски мяча в кольцо с разных точек	13	1	12	
12	Техническая подготовка	20		36	Тестирование
13	Отъем мяча	10		10	
14	Ведение мяча справа и слева	12		12	
15	Отработка бросков	8		8	
16	Дальние броски	6		6	
17	Тактическая подготовка	18		18	Тестирование
18	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
19	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
20	Взаимодействие игроков в нападении и защите	4	1	3	
21	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	4		4	
22	Соревновательная деятельность	10		10	Анализ соревноват. деятельн.
23	Игры внутригрупповые, межгрупповые	10		10	
24	Соревнования	6			
	Итого:	**144**	**8**	**120**	**16**

Учебный план 3 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Теоретическая подготовка	3	3	
2	Общая физическая подготовка	47		47
3	Специальная физическая подготовка	40	2	38
4	Техническая подготовка	20		20
5	Тактическая подготовка	18	2	16
6	Соревновательная деятельность	10		10
	Итого	**144**	**7**	**137**

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	тема	Количество часов			
		всего	теор	практ	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	3		-	Тестирование
2	Техника безопасности	1	1	-	
3	Правила игры. Судейство.	2	2	-	
4	Общая физическая подготовка	47		47	Тестирование
5	Развитие скоростно-силовых качеств	20		16	Тестирование
6	Развитие общей выносливости	10		15	
7	Силовая подготовка	20		16	
8	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Тестирование
9	Ловля мяча после отскока	15	1	14	
10	Передача мяча одной рукой в движении	12		12	
11	Броски мяча в кольцо с разных точек	13	1	12	
12	Техническая подготовка	20		20	Тестирование
13	Отъем мяча	10		10	
14	Ведение мяча справа и слева	12		12	
15	Отработка бросков	8		8	
16	Дальние броски	6		6	
17	Тактическая подготовка	18	2	16	Тестирование
18	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
19	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
20	Взаимодействие игроков в атаке и защите	4		4	
21	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	4		4	
22	Соревновательная деятельность	10		10	Анализ соревноват. деятельн.
23	Игры внутригрупповые, межгрупповые	10		10	
24	Соревнования	6			
	Итого:	**144**	**7**	**137**	**16**

2.2. Содержание программы

1 год обучения:

1. Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола – 3 часа

– 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.

– Методика тренировки баскетболистов.

– Техническая подготовка баскетболистов.

– Психологическая подготовка баскетболиста.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

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

– Упражнения для развития быстроты

– Упражнения для развития ловкости

– Упражнения для развития гибкости

– Упражнения для развития прыгучести.

Контроль: *Контрольные испытания (тестирование). Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.*

Оборудование: *турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.*

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.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).*

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.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

5. Тактическая подготовка

Нападение

– Выход для получения мяча на свободное место.

– Обманный выход для отвлечения защитника.

– Розыгрыш мяча короткими передачами.

– Атака кольца.

– Наведение своего защитника на партнера.

Защита

– Противодействие получению мяча.

– Противодействие выходу на свободное место.

– Противодействие розыгрышу мяча.

– Противодействие атаке кольца.

– Подстраховка.

– Система личной защиты.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

6. Соревновательная деятельность. 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.

Контрольные и календарные игры

– Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

– Товарищеские игры с командами соседних школ.

– Итоговые контрольные игры.

Заключительное занятие

– Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

– Товарищеские игры с командами соседних школ.

Контроль: *Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся

***Должны знать*:**

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

Должны уметь:

– улучшить общую физическую подготовку;

– освоить упражнения СФП;

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– 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;

– научится 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;

2 год обучения:

1. Теоретическая подготовка. 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.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, беседа, инструктаж, опрос.*

Оборудование: *тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.*

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.

Контроль: *Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.*

Оборудование: *турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.*

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.

Контроль: *Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).*

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.

Контроль: *Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме них для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

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 центрового 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.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

6. Соревновательная деятельность. 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.

Контрольные и календарные игры

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

– Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Заключительное занятие

– Товарищеские встречи с командами соседних школ.

– Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Контроль: *Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения обучающиеся

Должны знать:

– 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;

Должны уметь:

– освоят 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;

– освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

– освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

– освоят 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.

3 год обучения:

1. Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола

– 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.

Контроль: *Техника безопасности на занятиях.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, беседа, инструктаж, опрос.*

Оборудование: *тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.*

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».

Контроль: Контрольные испытания. *Для тестов используются контрольные упражнения оценки общей физической подготовленности. Кроме этого, для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.*

Оборудование: *турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.*

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.

Контроль: Контрольные испытания. *Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).*

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.

Контроль: *Контрольные испытания. Для оценки физической подготовленности используются контрольные упражнения, для оценки технической подготовленности – игровые упражнения. Кроме этих этого, для тестирования можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

5. Тактическая подготовка

Нападение

– Командная атака кольца противника.

– Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

– Наведение.

– Треугольник, Тройка.

– Малая восьмерка.

– Скрестный 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.

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

6. Соревновательная деятельность. 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 обучающихся.

– Обучающийся 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.

Контрольные и календарные игры

– Участие в первенстве школы по баскетболу.

– Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

– Участие в товарищеских играх

– Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Заключительное занятие

– Товарищеские встречи с командами соседних школ.

– Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Контроль: *Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.*

Формы и методы подачи материала: *рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.*

Оборудование: *баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.*

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения обучающиеся

Должны знать:

– Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

– Улучшат технико-тактическую подготовку.

– Улучшат психологическую подготовку.

Должны уметь:

– 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.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 х 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков.

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Бег 1000метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 6м и 20м
3. 40-секундный челночный бег
4. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, обучащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 6м и 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный челночный бег (скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз, бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки. Баскетболисты 10-12 лет пробегают 40-секундный отрезок один раз.

Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20 м. Обучащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

2. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и разно удаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

– точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

– точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 к проекции щита;

– точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

– точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

– точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2,4,6,8,10 – 5,5м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 точки; затем вторая серия бросков вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

11-12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

3. Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 3 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий. Баскетболисты 11-12 лет выполняют 3 серии по 5 бросков.

Приложение

Показатели физической подготовленности обучающихся по виду спорта (баскетбол)

	Виды испытаний (тесты)	Возраст обучающегося	Нормативы Мальчики			Виды испытаний (тесты)	Нормативы Мальчики		
			низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	10-11	6.6	6.3	5.9	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	320	350	380
	Бег на 60 м (с)	12-13	10.5	10.0	9.7		340	380	440
	Бег на 60 м (с)	14-15	10.0	9.7	9.1		416	465	490
	Бег на 60 м (с)	16-17	9.6	9.0	8.4		465	490	5,50
2	Бег на 1000 м (мин, с)	10-11	6.60	6.20	5.41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	163	173
	Бег на 1500 м (мин, с)	12-13	9.10	8.30	7.55		162	173	183
	Бег на 2000 м (мин, с)	14-15	10.50	10.10	9.27		172	183	193
	Бег на 3000 м (мин, с)	16-17	16.20	15.20	14.10		185	192	213
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол / раз)	10-11	10	16	18	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	29	31	33
		12-13	12	18	20		28	33	35
		14-15	15	20	25		32	35	37
		16-17	20	25	32		35	37	40
4	Челночный бег 3*10 м (с)	10-11	8.9	8.8	8.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43
		12-13	8.8	8.7	8.6		31	37	47
		14-15	8.7	8.5	8.2		34	40	49
		16-17	8.0	8.2	7.7		36	41	51

Приложение

Показатели технико-тактическая подготовленности обучающихся по виду спорта (баскетбол)

	Виды испытаний (тесты)	Возраст обучающегося	Нормативы		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Обязательные испытания (тесты)					
1	Ведения мяча 20 м.	10-11	12,6-13,8	11,8-12,4	11,6
		12-13	12,2-12,6	11,6-11,8	11,2
		14-15	11,8-12,0	11,2-11,5	10,8
		16-17	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7
2	Штрафные броски (10 раз)	10-11	-	-	-
		12-13	2	4	6
		14-15	4	6	8
		16-17	4	7	9
3	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	10-11	1	2	3
		12-13	2	3	4
		14-15	2	3	5
		16-17	2	3	5
4	Броски с точек (из 10 раз)	10-11	2	3	6
		12-13	3	4	6
		14-15	5	7	9
		16-17	5	7	10

\

Приложение

Таблица оценки теоретической подготовленности обучающихся по виду спорта (баскетбол)

№	Ф.И.О.	Виды испытании																						Оценка результатов			
		Тесты			Значение и место баскетбола в системе физического воспитания			Гигиенические знания и навыки			Правила закаливание			Режим дня и питание спортсмена			Организация и проведение соревнований									Низки	Средний	Высоки	Итоговая оценка
		Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат						

Приложение

Таблица оценки физического развития обучающихся по виду спорта (баскетбол)

№	Ф.И.О.	Виды испытаний																						Оценка результатов			
		Бег на 30/60 м (с)			Бег на 1500/2000 /3000 м мин, с)			Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол / раз)			Челночный бег 3*10 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)			Прыжок в длину с места (см)			Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)			Поднимание туловища из положения лежа			3	4	5	Итоговая оценка
		Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Результат			Низки	Средний	Высоки	

Приложение

Таблица технической подготовленности обучающихся по виду спорта (Баскетбол)

№	Ф.И.О.	Виды испытании												Оценка результатов			
		Ведения мяча 20 м.			Штрафные броски (10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 10 раз)			Низки	Средний	Высоки	Итоговая
		Результат			Результат			Результат			Результат						

3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы

Виды работ и контроля	Максимальное количество баллов			
	Модуль 1	**Модуль 2**	**Модуль 3**	**Итого**
Лекционные занятия: - активное участие в лекционных занятиях; - конспектирование лекционного материала.	3	3	3	9
Текущий контроль на практических занятиях: - ответы на теоретические вопросы; - тестирование. Сдача контрольных нормативов - ответы на дискуссионные вопросы; - письменные практические задания; - выполнение домашнего задания.	10	10	10	30
Промежуточный контроль	7	7	7	21
Самостоятельная работа обучающихся: - самостоятельная работа с рекомендованными нормативными, учебными и научными источниками (изучение, конспектирование); - подготовка сообщений, докладов и рефератов; - решение педагогических ситуаций; - составление кроссвордов; - решение заданий творческого характера; - выполнение дополнительных практических заданий.	3	3	4	10
Итоговый контроль (экзамен)				30
Итого по дисциплине:				100

Примечание: Преподаватель может использовать «*штрафы*» в виде уменьшения набранных баллов за пропуск лекционных занятий, за нарушение сроков выполнения учебной работы, за систематический отказ отвечать на семинарских занятиях и т.д.

Размер штрафов устанавливается в пределах норм по соответствующему виду работы обучающегося.

За блестящее выполнение отдельных видов заданий, активную работу на семинарских занятиях обучающемуся могут начисляться *премиальные баллы*. Сумма всех премиальных баллов не должна превышать 10. Премиальные баллы учитываются только при определении итоговой рейтинговой оценки, при этом итоговая сумма баллов, набранная обучающимся при изучении дисциплины, включая премиальные, не может превышать 100.

Раздел 4. Воспитательная деятельность

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

– воспитание моральных и волевых качеств;

– развитие чувства коллективизма;

– воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентирование на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасное поведение; культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в изучении игры в баскетбол с самого раннего возраста, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня. Развитие в ребятах не только спортивных навыков, но и таких важных качеств, как дисциплина, командный дух, уважение к сопернику и тренеру, умение справляться с трудностями и радоваться победам.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

− метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

− метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

− метод упражнений (приучения);

− методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

− метод переключения в деятельности;

− методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

− методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка

результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

5.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

– картотека упражнений по баскетболу;
– схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
– правила игры в баскетбол;
– правила судейства в баскетболе;
– регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
– положение о соревнованиях по баскетболу.

5.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

5.3. Учебно-методическое обеспечение

5.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП

	- тестирование.			
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

5.3.2. Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в баскетболе.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах обучения.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения образования, где обучающиеся проходят подготовку.

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на аттестации по предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Обучающиеся, не справившиеся с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки, не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающихся отчисляется за невыполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Использованная литература

Основная литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.

2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.

3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». – Москва АСТ * Астрель. – 2007 г.

4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. – 256 с. с илл.

5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006 г. – 211, [13] с.: с ил.

6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск. – 2008 г.

7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.

8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.

9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.

10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.

11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.

12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ Спб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. – 62 с.

13. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: – Астрель, – 2005 г.

14. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», – 2003. – 256 с.

15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 144с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

17. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.

Литература для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).

3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.

4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Приложение

Календарный график учебных занятий обучающихся первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1				Теорет.	2	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделирование техники действий и приемов баскетболиста, правила безопасности. Контрольные испытания	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2				Теорет.	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Освоение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3				Теорет.	2	Техника передачи одной рукой от плеча. Освоение техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении (Н)	класс (спорт-зал	собесед., опрос
4				Практ.	2	Передача двумя руками над головой. Освоение техники передач двумя руками над головой, передачи одной и двумя руками, поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди (Н)	спортзал	оценка уровня физподгот
5				Практ.	2	Техника передач двумя руками в движении. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» (Н)	спортзал	
6				Практ.	2	Техника броска после ведения мяча. Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
7				Практ.	2	Техника поворотов в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
8				Практ.	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	

9				Практ.	2	Техника броска в движении после ловли мяча, Выполнение ловли мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке (С)	спортзал	
10				Практ.	2	Техника броскам в прыжке с места. Броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	
11				Практ.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, Броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра (Н)	спортзал	
12				Практ.	2	Техника передач мяча на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
13				Практ.		Учет по технической подготовке: выполнять на результат штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
14				Практ.	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
15				Практ.	2	Техника ведения и передач в движении выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	спортзал	оценка уровня физподгот
16				Практ.	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
17				Практ.	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
18				Практ.	2	Техника отвлекающих действий на бросок, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	оценка техники двиг деят
19				Практ.	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	спортзал	оценка

						выполнять опеку игрока, нормативы на результат		уровня физподгот
20				Практ.	2	Техника выбивания мяча после ведения передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	спортзал	
21				Практ.	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра	спортзал	
22				Практ.	2	Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах, выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	спортзал	оценка двиг деят
23				Практ.	2	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	спортзал	
24				Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподг.
25				Практ.	2	Передачи в движении в парах, выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	спортзал	
26				Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
27				Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	спортзал	
28				Практ.	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	спортзал	
29				Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	спортзал	
30				Практ.	2	Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра (С)	спортзал	

31				Практ.	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	спортзал	оценка двигат. деят.
32				Практ.	2	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	спортзал	оценка физпод.
33				Практ.	2	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	спортзал	оценка физподг.
34				Практ.	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	спортзал	
35				Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка техники двигат. деят
36				Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
37				Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38				Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	
39				Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	
40				Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	
41				Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	

42				Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	
43				Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44				Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального (техника). «Салки»; Встречная эстафета с передачами; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
45				Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. «Салки»; Встречная эстафета с передачами броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	
46				Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	
47				Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрового игрока, нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
48				Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока; перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал	
49				Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока; перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят оценка
50				Практ.		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	
51				Практ.	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	
52				Практ.	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие; выполнение технических приемов;	спортзал	

						Учебная игра		физподгот техники двигат. деят
53				Практ.	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал	
54				Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	
55				Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	
56				Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	
57				Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	физподг.
58				Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости. Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
59				Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал	
60				Практ.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
61				Практ.	2	Техника добивания мяча в корзину Добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра	спортзал	
62				Практ.	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.
63				Практ.	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
64				Практ.	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	спортзал	физподг.
65				Практ.	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита (выполняется на двух щитах);	спортзал	оценка

						зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра		физподгот технич. действ.
66				Практ.	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	спортзал	
67				Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.
68				Практ.	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	спортзал	оценка физподг, технич. действ, тестиров
69				Практ.	2	**Двусторонние игры**	спортзал	
70				Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
71				Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72					**2**	**Итоговое занятие**	спортзал	

Приложение

Календарный график учебных занятий обучающихся второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1.				Теорет.	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2.				Теорет.	2	Передвижение в защите. Стойка игрока. Игра.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3.				Теорет.	2	Стойка защитника. Подвижные игры.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
4.				Практ.	2	Ловля мяча. Технические приёмы. Передача мяча. Подвижные игры	спортзал	тестиров
5.				Практ.	2	Прыжковые упражнения. Техника защиты. Игра	спортзал	
6.				Практ.	2	Остановки, стойки, передвижения. Повороты, техника, подвижные игры	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
7.				Практ.	2	Броски. Учебная игра	спортзал	
8.				Практ.	2	Прыжки. Ловля и передача мяча. Учебная игра	спортзал	
9.				Практ.	2	Остановки. Техника защиты. ОФП	спортзал	
10.				Практ.	2	Повороты. Тактические действия. Броски. Стойка защитника.	спортзал	
11.				Практ.	2	Прыжки, ловля мяча, передвижение игрока.	спортзал	
12.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. Учебная игра	спортзал	тестиров.
13.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. Подвижная игра	спортзал	оц уровня физподгот
14.				Практ.	2	Техническая подготовка. Учебная игра	спортзал	
15.				Практ.	2	Техническая подготовка. Учебная игра	спортзал	оценка техники

								двиг деят
16.				Практ.	2	Техническая и тактическая подготовка. СФП	спортзал	оценка уровня физподгот
17.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. ОФП. Игра	спортзал	
18.				Практ.	2	Ловля и передача мяча. ОФП. Учебная игра	спортзал	
19.				Практ.	2	Остановки. Повороты. Теория. Техника защиты	спортзал	оценка физподг. двиг деят
20.				Практ.	2	ОФП. Ловля и броски мяча. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	оценка техники
21.				Практ.	2	СФП. Прыжки. Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов	спортзал	оценка физподг.
22.				Практ.	2	Ведение и ловля мяча. Тактические действия.	спортзал	
23.				Практ.	2	ОФП. Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
24.				Практ.	2	ОФП. Прыжки толчком одной ногой. Ведение мяча. Чередование изученных техн. Приёмов.	спортзал	
25.				Практ.	2	Прыжки толчком двух ног. Повороты на месте. Ловля мяча. Выход на свободное место	спортзал	
26.				Практ.	2	СФП. Прыжки толчком одной ноги. Ловля, передача и броски мяча. Учебная игра	спортзал	
27.				Практ.	2	ОФП. Остановки (прыжком, двумя ногами). Передача и броски мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	спортзал	
28.				Практ.	2	СФП. Ловля и передача мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Подвижные игры	спортзал	оценка двигат. деят.
29.				Практ.	2	Ходьба и бег. Ловля, передача и броски мяча. Техника защиты и нападения. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат.

								деят.
30.				Практ.	2	Броски и ведение мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
31.				Практ.	2	Броски и ведение мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
32.				Практ.	2	СФП. Передача и ловля мяча разными способами. Тактика защиты	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
33.				Практ.	2	ОФП. Остановки прыжком. Броски и ловля мяча. Тактика нападения. Учебная игра	спортзал	
34.				Практ.	2	Ведение с высоким отскоком, броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка	спортзал	
35.				Практ.	2	ОФП. Разновидность прыжков. Броски мяча	спортзал	
36.				Практ.	2	СФП. Ловля, передача и броски мяча. Чередование изученных тактических действий. Тактика защиты. Подвижные игры	спортзал	
37.				Практ.	2	СФП. Передача, броски и ведение мяча. Тактика защиты. Подвижные игры	спортзал	
38.				Практ.	2	СФП. Остановки прыжком и двумя ногами. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
39.				Практ.	2	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	
40.				Практ.	2	ОФП. Бросок одной рукой от плеча. Организация командных действий.	спортзал	
41.				Практ.	2	Повороты. Тактические действия.	спортзал	оценка физподгот техники
42.				Практ.	2	ОФП. Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча.	спортзал	

						Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра		двигат. деят
43.				Практ.	2	Ведение с высоким отскоком, броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44.				Практ.		СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	
45.				Практ.	2	Теория. Остановки. Повороты. Техника защиты	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
46.				Практ.	2	ОФП. Остановки прыжком. Броски и ловля мяча. Тактика нападения. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
47.				Практ.	2	СФП. Ловля, передачи и броски мяча. Чередование изученных тактических действий. Тактика защиты. Подвижные игры	спортзал	физподг.
48.				Практ.	2	ОФП. Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
49.				Практ.	2	ОФП. Повороты на месте, ловля и передача мяча разными способами. Действия с мячом, командные действия. Подвижные игры	спортзал	
50.				Практ.	2	Остановки. Повороты. Теория. Техника защиты	спортзал	
51.				Практ.	2	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	оценка технич. действ.
52.				Практ.	2	Ходьба и бег. Ловля, передача и броски мяча. Техника защиты и нападения. Учебная игра	спортзал	оценка физподг,технич. действ.
53.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. ОФП. Учебная игра	спортзал	

54.				Практ.	2	Ведение с высоким отскоком, броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка	спортзал	
55.				Практ.	2	Броски и ведение мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	спортзал	
56.				Практ.	**2**	Техническая подготовка. Учебная игра	спортзал	оценка физподг
57.				Практ.	2	Ведение с высоким отскоком, броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка	спортзал	
58.				Практ.	2	Теория. Остановки. Повороты. Техника защиты	спортзал	
59.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. ОФП. Игра	спортзал	
60.					2	Прыжки, ловля мяча, передвижение игрока	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
61.				Практ.	2	ОФП. Повороты на месте, ловля и передача мяча разными способами. Действия с мячом, командные действия. Подвижные игры	спортзал	
62.				Практ.	2	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	
63.				Практ.	2	Техническая подготовка. Учебная игра	спортзал	
64.				Практ.	2	Техника нападения и защиты. ОФП. Игра	спортзал	
65.				Практ.	2	Ходьба и бег. Ловля, передача и броски мяча. Техника защиты и нападения. Учебная игра	спортзал	
66.				Практ.	2	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	Оценка Качества выполн технич. приемов игры
67.				Практ.	2	Остановки. Повороты. Теория. Техника защиты	спортзал	
68.				Практ.	2	Ведение с высоким отскоком. броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка	спортзал	
69.				Практ.	2	Техническая подготовка. Учебная игра	спортзал	

70.				Практ.	2	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	спортзал	оценка физподг, технич. подгот (тестир)
71.				Практ.	2	СФП. Прыжки. Передача, ловля и броски мяча разными способами. Действия с мячом. Подвижные игры	спортзал	
72.					2	Итоговое занятие.	спортзал	

Приложение

Календарный график учебных занятий обучающихся третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1				Теорет.	2	**Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.**	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2				Теорет.	2	История возникновения и развития баскетбола		
3				Теорет.	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		
4				Практ.	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь		
5				Практ.	2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	спортзал	
6				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	спортзал	оценка физподгот
7				Практ.	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
8				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	спортзал	
9				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	
10				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	спортзал	
11				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	спортзал	
12				Практ.	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	
13						ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	спортзал	
14				Практ.	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	спортзал	
15				Практ.	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя	спортзал	оценка

						руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		техники выполн. двиг деят
16				Практ.	2	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	
17				Практ.	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	
18				Практ.	2	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	спортзал	
19				Практ.	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	спортзал	
20				Практ.	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	оценка техники выполн технич приемов игры
21				Практ.	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	
22				Практ.	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	спортзал	
23				Практ.	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	спортзал	
24				Практ.	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	спортзал	
25				Практ.	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	
26				Практ.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	оценка техники выполн технич приемов игры
27				Практ.	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	спортзал	
28				Практ.	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	спортзал	
29				Практ.	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	спортзал	
30				Практ.	2	ОРУ. Передача мяча в тройках	спортзал	
31				Практ.	2	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	спортзал	оценка двигат. деят.
32				Практ.	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	оценка техники двигат. деят.

33				Практ.	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
34				Практ.	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	
35				Практ.	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	спортзал	
36				Практ.	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	спортзал	
37				Практ.	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	спортзал	оценка техники выполн. игровых приемов
38				Практ.	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	спортзал	
39				Практ.	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	спортзал	
40				Практ.	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	спортзал	
41				Практ.	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	спортзал	
42				Практ.	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
43				Практ.	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	оценка техники выполн. игровых приемов
44				Практ.	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	спортзал	
45				Практ.	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
46				Практ.	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
47				Практ.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
48				Практ.	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
49				Практ.	2	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	оценка техники двигат. деят
50				Практ.		Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	спортзал	
51				Практ.	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка	спортзал	оценка

						баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		двигат. деят
52				Практ.	2	Учебная игра. Соревнования.	спортзал	
53				Практ.	2	Правила техники безопасности.	спортзал	беседа
54				Практ.	2	Медико-биологические исследования.	спортзал	
55				Практ.	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	оценка техники выполн. игровых приемов
56				Практ.	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	спортзал	
57				Практ.	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
58				Практ.	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
59				Практ.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
60				Практ.	2	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	спортзал	оценка техники двигат. деят
61				Практ.	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
62				Практ.	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	оценка техники выполн. игровых приемов
63				Практ.	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
64				Практ.	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
65				Практ.	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
66				Практ.	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	оценка физич. и технич. подгот (тестир)
67				Практ.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
68				Практ.	2	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
69				Практ.	2	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
71				Практ	4	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	спортзал	

Приложение

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Контингент	Сроки проведения	Вид документа	Ответственные
1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)					
1.1.	Цикл мероприятий, посвященных Дню отца: - беседы «Для меня всегда герой – самый лучший папа мой!»; - товарищеские игры.	обучающиеся	15-18 октября 2025 г.	справка	Педагог ДО
1.2.	Участие в республиканском конкурсе «Сияние родного языка», приуроченном ко Дню Чеченского языка	обучающиеся	21-22 апреля 2026 г.	справка об участии	Педагог ДО
1.3	Круглый стол «Духовные традиции чеченской семьи, семейные традиции чеченцев» с приглашением старейшин	обучающиеся	13-14 мая 2026 г.	справка	Педагог ДО
2. Гражданско-патриотическое воспитание					
2.1.	Участие в конкурсе рисунков «Безопасный интернет глазами детей», приуроченном ко Дню молодежи	обучающиеся	3 октября 2025 г.	справка об участии	Педагог ДО
2.2.	Цикл мероприятий, посвященных Дню народного единства: (беседы, флешмоб «Мы – едины!»)	обучающиеся	3-4 ноября 2025 г.	справка	Педагог ДО
2.3.	Патриотический час «Есть мужество, доступное немногим», посвященный Дню неизвестного солдата, Дню героев Отечества	обучающиеся	3-9 декабря 2025 г.	справка	Педагог ДО
2.4.	Информационный час «Конституция России - Основной Закон государства», приуроченный ко Дню Конституции Российской Федерации	обучающиеся	12 декабря 2025 г.	справка	Педагог ДО
2.5.	Уроки мужества «Выжить вопреки…», посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	обучающиеся	26-27 января 2026 г.	справка	Педагог ДО
2.6.	Участие в республиканском смотре-конкурсе театрализованных постановок, посвященном празднованию Дня защитника Отечества	обучающиеся	19-20 февраля 2026 г.	справка об участии	Педагог ДО
2.7.	Беседа, приуроченная ко Дню Победы	обучающиеся	4-8 мая 2026 г.	справка	Педагог ДО
3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма					
3.1.	Просмотр кинофильмов по профилактике ДТП	обучающиеся	27-30 октября 2025 г.	справка	Педагог ДО

3.2.	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период»	обучающиеся	25-28 декабря 2025 г.	справка	Педагог ДО
3.3.	Викторина «Дорога в вопросах и ответах»	обучающиеся	27 февраля 2026 г.	справка	Педагог ДО
3.4.	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	обучающиеся	25-29 мая 2026 г.	справка	Педагог ДО
4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности					
4.1.	Час безопасности обучающихся в сети «Интернет»	обучающиеся	7-8 октября 2025 г.	справка	Педагог ДО
4.2.	Участие в республиканском конкурсе «Спорт против наркотиков»	обучающиеся	27-28 ноября 2025 г.	справка об участии	Педагог ДО
4.3.	Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»	обучающиеся	15-17 декабря 2025 г.	справка	Педагог ДО
5. Трудовое воспитание					
5.1.	Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов/ оформление спортивных залов	обучающиеся	сентябрь 2025 г.	справка	Педагог ДО
5.2.	Месячник труда, субботники «Чистая весна»	обучающиеся	апрель 2026 г.	справка	Педагог ДО
6. Взаимодействие с родителями					
6.1.	Изучение семей обучающихся, положение детей в семье, условий их жизни	родители	в течение года	банк данных	Педагог ДО
6.2.	Проведение индивидуальных и групповых консультаций	родители	в течение года	справка	Педагог ДО
6.3.	Родительские собрания объединения	родители	октябрь, январь, май	протокол	Педагог ДО
7. Массовые мероприятия					
7.1.	Участие в соревнованиях, конкурсах, акциях, фестивалях	обучающиеся	по мере необходимости	справка об участии	Педагог ДО