

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА

Принята на
педагогическом совете
протокол № 4 от 30.05.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ЦДОдД
А.В. Соколов
приказ № 70 от 30.05.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Программа рассчитана на возрастную группу 8-13 лет
Срок реализации программы 4 года

Автор составители:
педагог дополнительного
образования
Фролов Алексей Сергеевич
Методист
Чепенко Людмила Алексеевна

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность. Данная программа является модифицированной.

Программа разработана в соответствии с Уставом Учреждения, а также с учётом локальных нормативных актов Учреждения.

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Идея данной Программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где сетевым партнёром могут являться образовательные учреждения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными, за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Освоение содержания Программы может частично осуществляться в дистанционной форме.

Отличительная особенность. Программа создана на основе курса обучения игры в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с физиологическими и психологическими особенностями учащихся, так как внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание учащиеся выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Адресат Программы. Программа предназначена для детей 8-13 лет. Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей учащемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности

Дети в возрасте 8- 10 лет более самостоятельны, не нуждаются в постоянной опеке взрослых. Они обычно активны и жизнерадостны, охотно поддерживают товарищеские отношения. Дети этого возраста более всего ценят в окружающих физическую силу, ловкость, быстроту, верность дружбе, им бывает важно проявить себя. Они любят играть, но их игры приобретают уже другой характер — часто соревновательный. Победу и поражение они переживают очень эмоционально, долго не могут успокоиться, переключиться. Поэтому педагогу надо быть максимально внимательным и справедливым при подведении итогов, обсуждении и анализе дела в целом. Ребята этого возраста еще не умеют сдерживаться в проявлении эмоций, мальчики часто могут выяснять свои взаимоотношения в потасовках. Повод для подобных случаев может оказаться совершенно незначительным, поэтому не всегда педагогу следует безоговорочно защищать одного и публично обвинять другого, иногда это только обостряет конфликт.

Дети в возрасте 11 до 13 лет - предпубертативный период, время зрелого детства, накопления физических и духовных сил для перехода к отрочеству.

Вместе с периодом детства предпубертативный период именуется еще и младшим школьным возрастом.

Срок реализации Программы три года.

Формы обучения:

- очная,

- дистанционная.

Режим занятий выстроен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами к организации занятий 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Режим занятий для очного обучения:

Группы занимаются:

- для учащихся первого года обучения по два академических часа два раза в неделю, всего 144 часа в год; численность учащихся 15 человек;

- для учащихся второго и третьего года обучения по два академических часа три раза в неделю, всего 216 часов в год; численность учащихся 12 человек,

Режим занятий для дистанционного обучения:

- для первого года обучения режим занятий составляет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут на дистанционное обучение и 30 минут на самостоятельную работу учащихся). - дистанционная – при подготовке к конкурсам и на период непредвиденных ситуаций (карантин, чрезвычайные ситуации).

- для второго и третьего года обучения режим занятий составляет – 3 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут на дистанционное обучение и 30 минут на самостоятельную работу учащихся).

1.2 Цель Программы

Целью Программы является формирование личностного потенциала учащегося посредством игры в баскетбол, формирование личности способной к самостоятельной, творческой деятельности в области физкультуры и спорта.

1.3 Задачи

Для достижения целей Программы необходимо решение следующих задач:

образовательные:

- обучить двигательным навыкам,
- обучить упражнениям и элементам баскетбола,
- обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении,
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач,
- овладение тактикой игры в баскетбол,
- формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол,
- овладение теоретическими и практическими основами тренировки,
- овладение игрой и правилами игры в баскетбол,
- достижение уровня спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей

развивающие:

- развить общие и специфические координационные способности,
- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий,
- развитие основных двигательных качеств,
- развитие специальных физических качеств,
- развитие умственных и физических способностей,
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности

воспитательные:

- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе,
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи,
- воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание,
- воспитывать толерантность, общественную активность,
- воспитывать целеустремленности и настойчивости для достижения цели,
- популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы учащийся первого года обучения будет знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

учащийся второго года обучения будет уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой игры в баскетбол

личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях,

учащийся второго года обучения будет знать:

- историю баскетбола;
- размеры площадки и ее основные линии и зоны;
- основные правила игры в баскетбол, виды нарушений, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

учащийся второго года обучения будет уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;

- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча переел собой,
- броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски с разных дистанций одной и двумя руками от головы, штрафные броски;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение;
 - взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении в игре баскетбол.
- уметь демонстрировать броски по кольцу с расстояния 1 м, броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах, передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

- соотнесение целей с возможностями,
- определение временных рамок,
- видение итогового результата,
- распределение функций между участниками группы,

учащийся третьего года обучения будет знать:

- понятия «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия»,
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- характеристики нападения и защиты
- значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
- общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
- разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
- жесты баскетбольного арбитра
- индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
- основы командных действий в нападении и защите

учащийся третьего года обучения будет уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.
- выполнять передачу, выполнение ведения, бросок мяча в корзину.
- анализировать и оценивать игровую ситуацию.
- обладать тактикой нападения и защиты.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- соотнесение целей с возможностями,
- определение временных рамок,
- видение итогового результата,
- распределение функций между участниками группы,
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели,
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

1.5 Содержание Программы Учебный план

первый год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов					Форма контроля
		всего	теория	практика	с ДОТ		
					теория	практика	
1.	Вводное занятие, ТБ	1	1	-			Опрос
2.	Беседы о ЗОЖ	1	1	-			Тестирование
3.	История развития баскетбола	1	1	-			Опрос
4.	Правила игры	1	1	-			Наблюдение
5.	Общая физическая	66	4	62			Наблюдение

	подготовка						
6.	Специальная физическая подготовка	22	2	20			Соревнования
7.	Техническая подготовка	22	3	19			Соревнования
8.	Тактическая подготовка	22	2	20			Соревнования
9.	Аттестация учащихся	6	-	6			Наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	-	2			Соревнования
	Итого	144	15	129			

второй год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов					Форма контроля
		всего	теория	практика	с ДОТ		
					теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	2	-			Опрос
2.	Техника безопасности	2	2	-			Тестирование
3.	Правила соревнований	8	2	6			Опрос
4.	Спорт и здоровье. Личная гигиена. Подвижные игры.	12	2	10			Наблюдение
5.	История и современное развитие баскетбола	4	4	-			Тестирование
6.	Специальная и общефизическая подготовка	64	6	58			Наблюдение
7.	Техническая подготовка	68	8	60			Соревнования
8.	Тактика и тактическая подготовка	50	8	42			Соревнования
9.	Аттестация учащихся	4	-	4			Наблюдение
10.	Итоговое занятие	2					Соревнование
	Итого	216	34	182			

третий год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов					Форма контроля
		всего	теория	практика	с ДОТ		
					теория	практика	
1. 1.1 1.2	Вводное занятие, ТБ Цели физического воспитания Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями Основные правила игры в баскетбол	2	2	-			Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка Элементы ходьбы и бега Упражнения: строевые, Гимнастические, легкоатлетические, акробатические, в висах и упорах Подвижные игры	42	2	40			Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	48	2	46			Наблюдение
4.	Техническая подготовка Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча	54	2	52			Наблюдение
5.	Тактическая подготовка индивидуальные действия, групповые действия, командные действия	56	2	54			Наблюдение
6.	Соревновательный период	8	-	8			Наблюдение

	турниры						
7.	Аттестация учащихся	4	-	4			Наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2			Наблюдение
	Итого	216	10	206			Наблюдение

Содержание Учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие. ТБ Теория: Знакомство с Программой. Беседа о технике безопасности.

2. Беседа о здоровом образе жизни. Теория. Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

3. История и развитие мирового и отечественного баскетбола. Теория. Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола. Описание игры. Показ наглядных материалов.

4. Правила игры в баскетбол. Теория. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу.

5. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Теория. Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений Практика. Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Элементы ходьбы и бега. Теория. Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега. Практика. Походный шаг, строевой шаг, шаг на

носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Гимнастические упражнения. Теория. Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения). Практика. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Легкоатлетические упражнения. Теория. Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений. Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность. Акробатические упражнения. Теория. Общая характеристика и классификация акробатических элементов. Практика. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Упражнения в висах и упорах. Теория. Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа. Практика. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. Подвижные игры. Теория. Правила подвижных игр. Практика. Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей,

ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

6. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.

Теория. Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть». **Практика.** Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с отдельного старта (в 1—1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1—1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет

приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). Общие развивающие упражнения на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

7. Техническая подготовка. Перемещения баскетболиста. Теория. Стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты. Практика. Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Техника владения мячом:

- ловля мяча:

Теория. Способы ловли мяча в баскетболе.

Практика. Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

- передача мяча:

Теория. Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика. Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

- броски в корзину:

Теория. Классификация бросков в корзину. Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.

8. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Теория. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч. Групповые действия. Теория. Роль групповых действий на пол оков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Командные действия. Теория. Выбор правильной позиции на поле. Практика. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Практика. Взаимодействие игроков в нападении.

9. Аттестация учащихся. Входная, промежуточная аттестация учащихся.

10. Итоговое занятие. Соревнования.

Содержание учебного плана второго года обучения

1.Организационное и вводное занятие. Теория. Цели и задачи объединения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Теоретическое объяснение изучаемых приемов теории защиты. Практика. ОФП. Формирование группы. Упражнение для мышц стоп, кистей ,шеи и плеч. Игра в баскетбол. Разучивание комплекса упражнений для мышц стоп, кистей, шеи и плеч; для улучшения осанки; для развития быстроты.

2.Техника безопасности. Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3.Правила соревнований. Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология Практика:

Судейство на внутренних соревнованиях.

4.Спорт и здоровье. Личная гигиена. Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

5.История и современное развитие баскетбола. Теория: История развития баскетбола в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры.

6.Специальная и физическая подготовка. Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7.Техническая подготовка Теория: Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря. Практика: фундаментальные основы, выполнение технических приемов, игра на счет.

8.Тактика и тактическая подготовка. Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите. Практика: Групповая техника нападения, взаимодействия 2,3 игроков

9. Аттестация учащихся . Входная, промежуточная аттестация учащихся.

10. Итоговое занятие. Соревнования.

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие. ТБ. Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

История и развитие мирового и отечественного баскетбола. Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола.. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Правила игры в баскетбол. Теория: Состав команды, замена игроков.

Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Элементы ходьбы и бега Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Гимнастические упражнения. Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Легкоатлетические упражнения. Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый

разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до

100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

Акробатические упражнения. Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

Упражнения в висах и упорах. Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь»,

«воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

3. Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость»,

«прыгучесть». Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных

направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в

корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4. Техническая подготовка

Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Техника владения мячом:

ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок. ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

5. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Аттестация учащихся . Входная, промежуточная аттестация учащихся.

Раздел 8. Итоговое занятие. Соревнования.

1.6 Формы аттестации учащихся

Аттестация учащихся проводится в течение учебного года в различной форме, беседа, тестирование, открытые занятия.

Сроки проведения аттестации: входная с 10.09 по 30.09, промежуточная с 15.01. по 30.01, итоговая с 15.05 по 30.05.

Аттестация осуществляется самим педагогом и оформляется в виде аналитической справки по каждой учебной группе (объединению), которая сдается в методическую службу.

Этапы педагогического контроля и способы проверки знаний включают мониторинг, методики оценивания уровня знаний учащихся по Программе.

Очное обучение

формы аттестации	первый год обучения	второй год обучения	третий год обучения
Входная	- наблюдение	-	-
Промежуточная	- соревнования	- соревнования	- товарищеская игра
Итоговая	- товарищеская игра	- товарищеская игра	- соревнования

Дистанционное обучение

Учащиеся объединения в установленные сроки с помощью e-mail (личные электронные почты педагогов, официальная электронная почта Учреждения, социальные сети и др.) присылают выполненные задания на проверку. При затруднениях при выполнении заданий, получают консультацию педагога при помощи электронных ресурсов, проводят работу над ошибками:

- контроль сдачи заданий осуществляется по видеосвязи онлайн, либо по присланной аудио или видеозаписи на электронную почту, WhatsApp, Viber; в чате WhatsApp, Viber.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

Методы проведения занятий. Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение -(создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении). Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после

того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов:

- соревнования,
- товарищеские игры,
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповая.

Занятия – тренировки в основных видах движений Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены

выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой и с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке,
- на перекладине.

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м),
- прыжки в длину с места,
- прыжки в высоту с места,
- толкание гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Программа может, реализовываться с применением дистанционных образовательных технологии (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога. Форма организации учебной деятельности – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для учащихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

В программе используются методические материалы:

<https://disk.yandex.ru/i/j8whcQDjflBt9w>

<https://disk.yandex.ru/i/udd6-x0U9JHnrQ>

2.2 Условия реализации Программы

Материально- техническое обеспечение.

- аудио и видео аппаратура,

- комната для переодевания

1.	Спортивный зал	1
2.	Раздевалки для девочек и мальчиков	2
3.	Мячи баскетбольные	10 штук
4.	Гимнастическая стенка	4-6 пролетов
5.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
6.	Гимнастические маты	4 штуки
7.	Скакалки	10 штук
8.	Палка гимнастическая	15 штук
9.	Обруч гимнастический	15 штук
10.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 штук
11.	Стойки для обводки	15 штук
12.	Гантели различной тяжести	20 штук
13.	Гимнастическая перекладина	1 штука
14.	Щиты баскетбольные универсальные	2 штуки
15.	Насос ручной со штуцером	2 штуки

- персональный компьютер с выходом в INTERNET, e-mail, доступ к справочно-поисковым системам.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

2.3 Календарно-учебный график

Календарно-учебный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представлен в Приложении 1.

2.4 Оценочные материалы

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества: • высокий уровень -3 балла; • средний уровень -2 балла; • низкий уровень -1 балл.	Методы диагностик
1. Теоретическая подготовка		
1.Теоретические знания.	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма	Наблюдение. Опрос

(По основным разделам учебного календарного графика программы).	знаний, предусмотренных программой). (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более 1/2). (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	
---	--	--

2. Практическая подготовка

1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (По основным разделам учебного календарного графика программы).	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков). (С) средний уровень (ребёнок овладел более 1/2 предусмотренных умений и навыков). (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Наблюдение.
---	---	-------------

3. Общеучебные умения и навыки учащихся.

1. Терпение. (Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолеть трудности).	Низкий (Н). Терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия. Средний (С). Терпения хватает больше чем на 1/2 занятия. Высокий (В). Терпения хватает на всё занятие.	Наблюдение.
--	---	-------------

Диагностика метапредметных и личностных результатов учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное к-во баллов	Методы диагностики
1. Профессиональная воспитанность.			
1.1. Выполнение заданий и представление результатов.	<u>Низкий уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение задание до конца);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждое задание, не использует необходимые дополнения);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (полностью завершает каждое задание,	3	

	использует необходимые дополнения).		
1.2. Культура организации своей деятельности	<u>Низкий уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении задания, проявляет терпение и работоспособность);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (ребенок пунктуален в выполнении практической части задания, работоспособен).	3	
1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.	<u>Низкий уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников, подчеркивает положительные моменты);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает положительные моменты)	3	
1.4. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	<u>Низкий уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).	3	
2. Практическая подготовка ребенка:			
2.1. Коллективная ответственность	<u>Низкий уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается при выполнении заданий);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (ребенок	3	

	всегда пунктуален при выполнении заданий).		
2.2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	<u>Низкий уровень</u> (не принимает участие в работе коллектива, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (принимает участие в работе коллектива, находит контакт с другими детьми, не конфликтен)	2	
	<u>Высокий уровень</u> (принимает активное участие в работе коллектива, всегда находит контакт с другими детьми, общителен).	3	
2.3. Стремление к самореализации социально адекватными способами	<u>Низкий уровень</u> (не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, не стремится улучшить свои достижения);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать всем свои достижения);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы).	3	
2.4 Соблюдение нравственно-этических норм	<u>Низкий уровень</u> (нарушает правила поведения на занятиях);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (старается соблюдать правила поведения на занятиях);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (соблюдает правила поведения на занятиях).	3	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст					
			10	11	12	13	14	15

Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек	м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
		д	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Координацион ные	Челочный бег 3x10 м, сек	м	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
		д	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
Скоросто- силовые	Прыжок в длину с места, см	м	170	178	185	190	194	197
		д	140	145	150	155	160	165
Выносливость	6- минутный бег, мин/сек	м	-	-	1150	1200	1200	130 0
		д	-	-	950	1000	1050	110 0
Гибкость	Наклон в перед положения сидя (складка), см	м	6	6	9	9	9	9
		д	6	6	9	9	9	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	м	-	-	-	5	6	7
		д	-	-	-	-	-	-
	Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10	15	-	-	-
		д	5	7	9	12	14	16

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Задания	Уровень					
		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
2	Челочный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16

2.5 Список литературы

2.5.1 Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.

3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. [Гомельский](#) А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
6. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Нестеровский Д.И.. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. 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, 2008г. -62 с.
10. Портнов Ю. М., [Башкирова](#) В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, – М.: Советский спорт, 2004 г.
11. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
12. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
13. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
14. 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, 2007г. - 134 с.

2.5.2 Список литературы для учащихся.

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л. Лениздат, 2004 г

Интернет ресурсы

1. http://life-games.net/index/basketbol_dlja_detej/0-79
2. <https://znanio.ru/media/basketbol-metodicheskie-rekomendatsii-2490990>
3. https://www.metod-kopilka.ru/metodicheskie_rekomendacii_basketbol._taktika_zaschity-57735.htm
4. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571862/>
5. <https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-baskietbol.html>

6. <https://vseodetyah.com/article.html?id=4905&menu=parent>
7. <https://sport.insure/blog/basketbol-dlya-detey/>
8. <https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/plyusyi-i-minusyi-zanyatiya-basketbolom-dlya-detey/>
9. https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
10. <https://спортстатьи.рф/metody-obucheniya-basketbolu/>
11. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniya-basketbolu>
12. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>
13. https://revolution.allbest.ru/sport/00560675_0.html
14. <https://urok.1sept.ru/статьи/410577/>
15. <https://pedagogru.ru/basketbol-metodika-obucheniya-vedeniya/>

Приложение 1

Календарный учебный график. первого года обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
1.				нетрадиционное	2	Формирование группы. Сбор заявлений и справок. Цели и задачи объединения. ОФП. Игра «Передал – садись».		наблюдение
2.				нетрадиционное	2	ОФП. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом. Игра «Эстафета со скакалками»		наблюдение
3.				нетрадиционное	2	Тестирование детей		наблюдение
4.				нетрадиционное	2	Входная аттестация		наблюдение
5.				традиционное	2	Вводное занятие. ТБ		наблюдение
6.				традиционное	2	История развития баскетбола		наблюдение
7.				традиционное	2	Правила игры в баскетбол. ОФП. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м) в зависимости от возраста воспитаннико.		наблюдение
8.				традиционное	2	ОФП. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников.		наблюдение
9.				традиционное	2	ОФП. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста		наблюдение

						воспитанников.		
10.				традиционное	2	ОФП. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников.		наблюдение
11.				традиционное	2	Правила игры		наблюдение
12.				традиционное	2	ОФП. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.		наблюдение
13.				традиционное	2	Гигиена спортсмена. Специальные физические упражнения для стопы ног. Разновидности бега в баскетболе.		наблюдение
14.				традиционное	2	Специальные физические упражнения для стопы ног. Стойка баскетболиста в нападении: стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом,		наблюдение
15.				традиционное	2	Специальные физические упражнения для стопы ног. Стойка нападающего с тройной угрозой.		наблюдение
16.				традиционное	2	Специальные физические упражнения на развитие прыгучести. Прыжки двумя ногами на месте и с разбега, одной ногой с разбега		наблюдение
17.				традиционное	2	Специальные физические упражнения на развитие прыгучести. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком		наблюдение
18.				традиционное	2	Специальные физические		наблюдение

						упражнения для мышц рук. Повороты в баскетболе: на месте и в движении		
19.				традиционное	2	Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча двумя руками высоко и низко летящего мяча		наблюдение
20.				традиционное	2	Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча одной рукой. Закрепление изученных приемов.		наблюдение
31.				традиционное	2	Специальные физические упражнения для мышц рук. Передача мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Отработка изученных приемов.		наблюдение
32.				традиционное	2	Специальные упражнения для развития ловкости. Передача одной рукой от головы или сверху, одной рукой от плеча		наблюдение
33.				традиционное	2	Специальные упражнения для развития ловкости. Передача одной рукой «крюком», одной рукой снизу и сбоку		наблюдение
34.				традиционное	2	Специальные упражнения для развития бокового зрения. Скрытая передача мяча за спиной. Отработка изученных приемов в игре.		наблюдение
35.				традиционное	2	Специальные упражнения для развития бокового зрения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком		наблюдение

36.				традиционное	2	Специальные упражнения для развития бокового зрения. Обводка с изменением скорости		наблюдение
37.				традиционное	2	Бросок мяча двумя руками от груди и сверху. Отработка изученных приемов.		наблюдение
38.				традиционное	2	Бросок двумя руками снизу и сверху вниз. Отработка изученных приемов в игре.		наблюдение
39.				традиционное	2	Бросок одной рукой от плеча и сверху. Отработка изученных приемов в игре.		наблюдение
40.				традиционное	2	Бросок одной рукой «крюком». Отработка изученных приемов в игре.		наблюдение
41.				традиционное	2	Бросок одной рукой снизу. Добивание мяча. Игра в баскетбол.		наблюдение
42.				традиционное	2	Учебная игра в баскетбол		наблюдение
43.				традиционное	2	Учебная игра в баскетбол		наблюдение
44.				традиционное	2	Промежуточная проверка физических качеств		наблюдение
45.				традиционное	2	Сдача нормативов: бег на 30м и 60м. Учебная игра в баскетбол.		наблюдение
46.				традиционное	2	Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре. Игра в баскетбол с применением изученных приемов.		наблюдение
47.				традиционное	2	Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Отработка изученных приемов игры в баскетбол.		наблюдение

48.					2	Промежуточная аттестация		наблюдение
49.				традиционное	2	Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка)		наблюдение
50.				традиционное	2	Распорядок дня спортсмена. Передвижения защитника: приставные шаги и скрестный шаг-скачок. Отработка приемов в игре.		наблюдение
51.				традиционное	2	Вырывание мяча. Отработка приемов в игре.		наблюдение
52.				традиционное	2	Выбивание мяча из рук соперника. Учебная игра.		наблюдение
53.				традиционное	2	Выбивание при ведении мяча. Отработка приемов в игре.		наблюдение
54.				традиционное	2	Перехват мяча при передаче. Отработка приемов в игре.		наблюдение
55.				традиционное	2	Перехват мяча при ведении. Отработка приемов в игре.		наблюдение
56.				традиционное	2	Накрывание мяча при броске. Отработка приемов в игре.		наблюдение
57.				традиционное	2	Борьба за отскочивший мяч на своем щите. Отработка приемов в игре.		наблюдение
58.				традиционное	2	Игра в баскетбол.		наблюдение
59.				традиционное	2	Действия игрока без мяча: выход для получения мяча. Отработка приемов игры.		наблюдение
60.				традиционное	2	Заслон в баскетболе. Учебная игра в баскетбол		наблюдение
61.				традиционное	2	Режим питания спортсмена. Выход для овладения отскоком		наблюдение
62.				традиционное	2	Действия игрока с мячом: индивидуальные тактические		наблюдение

						действия с использованием ловли и передачи мяча. Учебная игра		
63.				традиционное	2	Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Отработка приемов в игре.		наблюдение
64.				традиционное	2	Система «отдай и выйди» в баскетболе. Отработка приемов в игре.		наблюдение
65.				традиционное	2	Длительный контроль мяча в баскетболе. Учебная игра.		наблюдение
66.				традиционное	2	Комбинация «треугольник». Отработка комбинации во время игры.		наблюдение
67.				традиционное	2	«Восьмерка» в баскетболе. Отработка комбинации во время игры.		наблюдение
68.				традиционное	2	Позиционное нападение. «Игра 2х2» в одно кольцо по правилам баскетбола.		наблюдение
69.				традиционное	2	«Баскетбол двумя мячами». Учебная игра.		наблюдение
70.				нетрадиционное	2	Быстрый прорыв. «Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального».		наблюдение
71.				традиционное	2	Игра в баскетбол с использованием изученных приемов		наблюдение
72.				нетрадиционное	2	Итоговая аттестация.		наблюдение
					144			

Второй год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.			традиционное	2	Вводное занятие. Техника безопасности		наблюдение
2.			традиционное	2	Упражнения без мяча		наблюдение
3.			традиционное	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами		наблюдение
4.			традиционное	2	Упражнения без мяча		наблюдение
5.			традиционное	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами		наблюдение
6.			традиционное	2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		наблюдение
7.			традиционное	2	Физическая подготовка баскетболиста.		наблюдение
8.			традиционное	2	Техническая подготовка баскетболиста.		наблюдение
9.			традиционное	2	Тактическая подготовка баскетболиста.		наблюдение
10.			традиционное	2	Психологическая подготовка баскетболиста.		наблюдение
11.			традиционное	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.		наблюдение
12.			традиционное	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.		наблюдение
13.			традиционное	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.		наблюдение
14.			традиционное	2	Физическая подготовка баскетболиста		наблюдение
15.			традиционное	2	Упражнения без мяча		наблюдение
16.			традиционное	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.		наблюдение
17.			традиционное	2	Физическая подготовка баскетболиста		наблюдение
18.			традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		наблюдение
19.			традиционное	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;		наблюдение
20.			традиционное	2	Передвижение правым – левым боком.		наблюдение
21.			традиционное	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером.		наблюдение
22.			традиционное	2	Подвижные игры		наблюдение

23.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом		наблюдение
24.				традиционное	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами		наблюдение
25.				традиционное	2	Передвижение в стойке баскетболиста		наблюдение
26.				традиционное	2	Остановка прыжком после ускорения.		наблюдение
27.				традиционное	2	Остановка в один шаг после ускорения.		наблюдение
28.				традиционное	2	Остановка в два шага после ускорения.		наблюдение
29.				традиционное	2	Повороты на месте		наблюдение
30.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		наблюдение
31.				традиционное	2	Игра в баскетбол без ведения.		наблюдение
32.				традиционное	2	Повороты в движении.		наблюдение
33.				традиционное	2	Имитация защитных действий против игрока нападения.		наблюдение
34.				традиционное	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.		наблюдение
35.				традиционное	2	Перехват мяча.		наблюдение
36.				традиционное	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.		наблюдение
37.				традиционное	2	Ловля и передача мяча		наблюдение
38.				традиционное	2	Общая физическая подготовка		наблюдение
39.				традиционное	2	Двумя руками от груди, стоя на месте		наблюдение
40.				традиционное	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.		наблюдение
41.				традиционное	2	Двумя руками от груди в движении.		наблюдение
42.				традиционное	2	Полосы препятствий.		наблюдение
43.				традиционное	2	Упражнения для развития быстроты движений		наблюдение
44.				традиционное	2	Борьба за мяч после отскока от щита.		наблюдение
45.				традиционное	2	Быстрый прорыв.		наблюдение
46.				традиционное	2	Командные действия в защите.		наблюдение
47.				традиционное	2	Командные действия в нападении.		наблюдение

48.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
49.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		наблюдение
50.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		наблюдение
51.				традиционное	2	Игра в баскетбол без ведения.		наблюдение
52.				традиционное	2	Упражнения для развития специальной выносливости		наблюдение
53.				традиционное	2	Передача одной рукой от плеча.		наблюдение
54.				традиционное	2	Промежуточная аттестация		наблюдение
55.				традиционное	2	Ведение мяча		наблюдение
56.				традиционное	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.		наблюдение
57.				традиционное	2	Передача двумя руками с отскоком от пола		наблюдение
58.				традиционное	2	Физическая подготовка баскетболиста		наблюдение
59.				традиционное	2	Передача одной рукой снизу от пола.		наблюдение
60.				традиционное	2	Ведение мяча		наблюдение
61.				традиционное	2	Ведение мяча на месте.		наблюдение
62.				традиционное	2	В движении шагом.		наблюдение
63.				традиционное	2	В движении бегом.		наблюдение
64.				традиционное	2	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач		наблюдение
65.				традиционное	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.		наблюдение
66.				традиционное	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		наблюдение
67.				традиционное	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		наблюдение
68.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
69.				традиционное	2	Борьба за мяч после отскока от щита.		наблюдение
70.				традиционное	2	Акробатические упражнения		наблюдение
71.				традиционное	2	Командные действия в		наблюдение

						нападении.		
72.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
73.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
74.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
75.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
76.				традиционное	2	Быстрый прорыв.		наблюдение
77.				традиционное	2	Командные действия в защите.		наблюдение
78.				традиционное	2	Командные действия в нападении.		наблюдение
79.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
80.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		наблюдение
81.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		наблюдение
82.				традиционное	2	Игра в баскетбол без ведения.		наблюдение
83.				традиционное	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.		наблюдение
84.				традиционное	2	Передача одной рукой от плеча.		наблюдение
85.				традиционное	2	Передача одной рукой с шагом вперед.		наблюдение
86.				традиционное	2	Ведение мяча		наблюдение
87.				традиционное	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.		наблюдение
88.				традиционное	2	Передача двумя руками с отскоком от пола		наблюдение
89.				традиционное	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.		наблюдение
90.				традиционное	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		наблюдение
91.				традиционное	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		наблюдение
92.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение

93.				традиционное	2	Борьба за мяч после отскока от щита.		наблюдение
94.				традиционное	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		наблюдение
95.				традиционное	2	Командные действия в нападении.		наблюдение
96.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		наблюдение
97.				традиционное	2	Игра в баскетбол без ведения.		наблюдение
98.				традиционное	2	Повороты в движении.		наблюдение
99.				традиционное	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом		наблюдение
100.				традиционное	2	Общеразвивающие упражнения		наблюдение
101.				традиционное	2	Передвижение в стойке баскетболиста		наблюдение
102.				традиционное	2	Остановка прыжком после ускорения.		наблюдение
103.				традиционное	2	Остановка в один шаг после ускорения.		наблюдение
104.				традиционное	2	Остановка в два шага после ускорения.		наблюдение
105.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
106.				традиционное	2	Итоговая аттестация		наблюдение
107.				традиционное	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
108.				нетрадиционное	2	Соревнования		наблюдение
109.					216			

Третий год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				традиционное	2	Вводное занятие. Техника безопасности		наблюдение
2.				традиционное	2	Общеразвивающие упражнения		наблюдение
3.				традиционное	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами		наблюдение
4.				традиционное	2	Упражнения без мяча		наблюдение
5.				традиционное	2	Упражнения без мяча		наблюдение
6.				традиционное	2	Состав команды, замена игроков. Права		наблюдение

						и обязанности игроков. Правила игры.		
7.			традиционное	2	Общеразвивающие упражнения			наблюдение
8.			традиционное	2	Общеразвивающие упражнения			наблюдение
9.			традиционное	2	Блокировка игрока при броске.			наблюдение
10.			традиционное	2	Способы передачи мяча			наблюдение
11.			традиционное	2	Основные способы перемещений в баскетболе			наблюдение
12.			традиционное	2	Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.			наблюдение
13.			традиционное	2	Правила игры. Развитие ловкости. Упр. в парах с мячом и без мяча			наблюдение
14.			традиционное	2	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.			наблюдение
15.			традиционное	2	Стойка баскетболиста.			наблюдение
16.			традиционное	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.			наблюдение
17.			традиционное	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон			наблюдение
18.			традиционное	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			наблюдение
19.			традиционное	2	Учебно-тренировочная игра (мини-баскетбол).			наблюдение
20.			традиционное	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.			наблюдение
21.			традиционное	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные игры.			наблюдение
22.			традиционное	2	Круговая тренировка (старт из различных положений, челночный бег)			наблюдение

23.				традиционное	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		наблюдение
24.				традиционное	2	Броски в корзину с места. Подвижная игра		наблюдение
25.				традиционное	2	Правильная постановка кисти руки при броске в корзину. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Эстафеты		наблюдение
26.				традиционное	2	Передвижение по площадке с мячом и без мяча		наблюдение
27.				традиционное	2	Упражнения в парах, передачи с места и в движении		наблюдение
28.				традиционное	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.		наблюдение
29.				традиционное	2	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.		наблюдение
30.				традиционное	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Подвижные игры.		наблюдение
31.				традиционное	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.		наблюдение
32.				традиционное	2	Упражнение в парах, отработка защитных действий при броске противника		наблюдение
33.				традиционное	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры.		наблюдение
34.				нетрадиционное	2	Учебно-тренировочная игра.		наблюдение
35.				традиционное	2	Ловля катящихся и низколетящих мячей. Подвижные игры.		наблюдение
36.				традиционное	2	Совершенствование передачи мяча в		наблюдение

						парах. Подвижные игры.	
37.			традиционное	2		Развитие быстроты реакции	наблюдение
38.			традиционное	2		Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	наблюдение
39.			традиционное	2		Командные действия в нападении. Учебная игра	наблюдение
40.			традиционное	2		Бег на 30,60 м. пресс на время, подтягивания Подвижные игры.	наблюдение
41.			традиционное	2		Сочетание выполнения бросков по различных точек площадки.	наблюдение
42.			традиционное	2		Техника передач и бросков в корзину.	наблюдение
43.			традиционное	2		Эстафеты с мячом и без мяча	наблюдение
44.			традиционное	2		Упражнение в парах (финты и обманные действия)	наблюдение
45.			традиционное	2		Передачи мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.	наблюдение
46.			традиционное	2		Групповые действия в нападении и защите.	наблюдение
47.			традиционное	2		Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
48.			традиционное	2		Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
49.			традиционное	2		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты.	наблюдение
50.			традиционное	2		Тактика игры в защите. Зонная защита Подвижная игра.	наблюдение
51.			традиционное	2		Тактика игры в защите. Командный прессинг в учебной игре	наблюдение

52.				традиционное	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		наблюдение
53.				традиционное	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		наблюдение
54.				традиционное	2	Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры		наблюдение
55.				традиционное	2	Промежуточная аттестация		наблюдение
56.				традиционное	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра		наблюдение
57.				традиционное	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений.		наблюдение
58.				традиционное	2	Взаимодействие двух игроков, «подстраховка». Эстафеты с мячом и без.		наблюдение
59.				нетрадиционное	2	ОРУ на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		наблюдение
60.				традиционное	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите Учебная игра.		наблюдение
61.				традиционное	2	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра		наблюдение
62.				традиционное	2	Выполнение упражнений на тренажерах.		наблюдение
63.				традиционное	2	Защитные передвижения, тренировочная игра.		наблюдение
64.				традиционное	2	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1.). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		наблюдение
65.				традиционное	2	Применение защитных стоек и		наблюдение

						передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно- тренировочная игра.		
66.				традиционное	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств/быстроты, точности, выносливости/.		наблюдение
67.				традиционное	2	Упражнения на развитие силы		наблюдение
68.				традиционное	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.		наблюдение
69.				традиционное	2	Защитные действия 1х1. Сочетание приемов: ведение – бросок в движении. Обманные движения.		наблюдение
70.				традиционное	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.		наблюдение
71.				традиционное	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Эстафеты.		наблюдение
72.				традиционное	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		наблюдение
73.				традиционное	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		наблюдение
74.				традиционное	2	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		наблюдение
75.				традиционное	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи		наблюдение

						мяча различными способами в парах.		
76.				традиционное	2	ОРУ на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.		наблюдение
77.				традиционное	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		наблюдение
78.				традиционное	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		наблюдение
79.				традиционное	2	Легкоатлетические упражнения, Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		наблюдение
80.				традиционное	2	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты		наблюдение
81.				традиционное	2	ОФП. Круговая тренировка		наблюдение
82.				традиционное	2	Упражнения на развитие гибкости, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		наблюдение
83.				традиционное	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.		наблюдение

84.				традиционное	2	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.		наблюдение
85.				традиционное	2	Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком.		наблюдение
86.				традиционное	2	ОФП. Круговая тренировка		наблюдение
87.				традиционное	2	Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке		наблюдение
88.				традиционное	2	Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		наблюдение
89.				традиционное	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.		наблюдение
90.				традиционное	2	Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении.		наблюдение
91.				традиционное	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра		наблюдение
92.				традиционное	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.		наблюдение
93.				традиционное	2	Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.		наблюдение

94.				традиционное	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		наблюдение
95.				традиционное	2	Многократное выполнение технических приемов.		наблюдение
96.				традиционное	2	Упражнения на тренажерах. Подвижная игра с мячом.		наблюдение
97.				традиционное	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		наблюдение
98.				традиционное	2	Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения		наблюдение
99.				традиционное	2	Многократное выполнение технических приемов. Подвижные игры.		наблюдение
100.				традиционное	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты		наблюдение
101.				традиционное	2	СФП, Подвижные игры.		наблюдение
102.				традиционное	2	Различные тактические схемы игры		наблюдение
103.				традиционное	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		наблюдение
104.				нетрадиционное	2	Учебная игра.		наблюдение
105.				нетрадиционное	2	Учебная игра.		наблюдение
106.				нетрадиционное	2	ОФП. Эстафеты.		наблюдение
107.				нетрадиционное	2	Итоговая аттестация		наблюдение
108.				нетрадиционное	2	Итоговая двухсторонняя игра		наблюдение
109.					216			

