

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНО - РАЗВИВАЮЩАЯ ИГРА — БАСКЕТБОЛ»  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 2 года

Программа разработана:

Ахмеровым Ильмиром Насибовичем,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы..... | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы.....   | 8  |
| 1.3 Содержание программы.....  | 10 |
| 1.4 Планируемые результаты.....  | 23 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....                           | 26 |
| 2.1 Календарный учебный график.....  | 26 |
| 2.2 Условия обеспечения программы.....   | 49 |
| 2.3 Формы аттестации.....  | 49 |
| 2.4 Оценочные материалы.....   | 50 |
| 2.5 Методические материалы.....  | 53 |
| 2.6 Список литературы.....   | 60 |

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **базовый**, предназначена для реализации в образовательном процессе МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2» и разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

15. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Дополнительность:** программа дополняет программу физической культуры общеобразовательной организации.

**Актуальность программы** заключается в том, что среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы баскетбол занимает особое место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

**Отличительные особенности:** программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 13-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитывает чувство коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение

порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13 -15 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 144 часа в год – 1 год обучения, 144 часа – 2 год обучения, необходимых для освоения программы. Всего 288 часов на весь период обучения

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 108 занятий (теории и практики).

Обучение в объединении очное, групповое.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе.

#### **Особенность организации образовательного процесса**

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

С целью реализации воспитательного компонента в рамках дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология коллективного творческого дела И. П. Иванова;
- технология создания ситуации успеха;
- технология переживаний и приключений по М. Монтессори и Э. Кей;
- технология создания «точек удивления» по В.С. Библе-ром, И. Реморенко.

Реализация **воспитательного компонента** осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение коллективных творческих дел, праздников);
- участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня (фестиваль, турнир, выставка, конкурс, фестиваль-конкурс, турнир, нацеленные на сравнение уровней мастерства участников, способствование формированию адекватной самооценки, воспитанию волевых качеств);
- предметно-пространственную среду (оборудование для осуществления педагогического процесса, информационно-организующие элементы: расписание занятий, доска объявлений и тд);
- работу с родителями (родители являются активными участниками в организации образовательного процесса: участвуют в открытых занятиях, проектной деятельности, оказывают помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);
- профилактику и безопасность (проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия по формированию сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены, проведение встреч с компетентными органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД по формированию безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях.);
- социальное пространство (посещение выставок, музеев, мастер-классов);
- профориентационная деятельность (знакомство с содержанием и перспективами рынка профессий, распространение профессиографических материалов;

информирование воспитанников о состоянии рынка труда; работа по профессиональной ориентации обучающихся, формированию у них интересов к профессиям).

**Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.**

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Изложение теоретического материала происходит на платформе Сферум, которая сопровождается презентацией, совместной работой – дистанционное управление компьютером педагога (составление программ, конструирование).

Практическая работа сосредоточена на таких образовательных платформах как:

- Pruffme – платформа для создания учебных курсов, конференций, опросов и тестов.
- Joyteka – бесплатный онлайн-сервис, с его помощью можно создать образовательные квесты, дидактические игры, терминологические словари (флэш-карточки), интерактивное видео.

Обратная связь осуществляется через мессенджер Telegram.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;

- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

**Срок реализации программы:** 2 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 мин).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **1 год обучения**

**Цель занятий первого года обучения:** привитие интереса к регулярным занятиям спортом и баскетболом в частности.

#### **Задачи 1-ого года обучения:**

##### **Образовательные:**

- обучение основным техническим требованиям баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
- формирование умения вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом.

##### **Развивающие:**

- формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
- развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувства мяча).

##### **Воспитательные:**

- формирование основных морально - эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи).

**Цель второго года обучения:** формирование индивидуального игрового стиля обучающихся.

#### **Задачи второго года обучения:**

##### **Образовательные:**

- повышение функциональной подготовленности;
- расширение диапазона технических приемов (сложных бросков, передач, дриблингов, финтов);
- формирование умения играть в паре в одно кольцо в медленном и среднем темпе.

**Развивающие:**

- повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения бросков, открываний в штрафной площадке);
- формирование навыков судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

**Воспитывающие:**

- воспитание чувства ответственности, сознательности и активности.

## 1.3 Содержание программы

### Первый год обучения

1 модуль -64 часа

2 модуль -80 часов

| №<br>п/п  | Название раздела,<br>темы   | Количество часов |       |       | Формы<br>организации<br>занятий | Формы<br>контроля  |
|-----------|---|------------------|-------|-------|---------------------------------|--|
|           |   | Всего            | Теори | Практ |                                 |  |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1.</b>  |                  |       |       |                                 |  |
|           | <b>Тема 1.1.</b> Водное занятие. Гигиенические знания и навыки. Режим | 6                | 2     | 4     |                                 | опрос,<br>текущий<br>контроль.   |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (70 часов)</b>                 |                  |       |       |                                 |  |
|           | Парные и групповые упражнения;  | 6                | 2     | 4     |                                 | сдача<br>нормативных<br>требований.                                      |
|           | Легкоатлетические упражнения;   | 8                | 2     | 6     |                                 |  |
|           | Акробатические  | 8                | 2     | 6     |                                 |  |
|           | Спортивные и подвижные игры.  | 8                | 2     | 6     |                                 |  |
| <b>3.</b> |   |                  |       |       |                                 |  |
|           | Упражнения для привития навыков                                       | 8                | 2     | 8     |                                 | самостоятельная и<br>практическая<br>работа на занятии,<br>соревнования. |
|           | Упражнения, направленные на   | 8                | 2     | 8     |                                 |  |
|           | Упражнения с отягощениями   | 8                | 2     | 8     |                                 |  |
|           | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.            | 8                | 2     | 8     |                                 |  |

|               |  |                 |   |    |  |                                |
|---------------|--|-----------------|---|----|--|--------------------------------|
|               | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. | 8               | 2 | 8  |  |                                |
| <b>4.</b>     | <b>Раздел 4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (48 часов)</b>    |                 |   |    |  |                                |
|               | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 14              | 2 | 12 |  | контрольные упражнения, зачет. |
|               | Техника ведения мяча.                                |                 |   |    |  |                                |
|               | Техника ловли и передачи мяча.                       | 14              | 2 | 12 |  |                                |
|               | Техника бросков мяча.                                | 4               | 2 | 2  |  |                                |
|               | Освоение индивидуальных защитных действий.           | 8               | 2 | 6  |  |                                |
|               | Закрепление техники и развитие                       | 8               | 2 | 6  |  |                                |
| <b>5</b>      | <b>Раздел 5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)</b>     |                 |   |    |  |                                |
|               | Тактика свободного нападения                         | 4               | 2 | 2  |  | тренинг, контрольная игра.     |
|               | Тактика защиты.                                      | 4               | 2 | 2  |  |                                |
| <b>6</b>      | <b>ПРАВИЛА ИГРЫ (4 часа)</b>                         |                 |   |    |  |                                |
| <b>7</b>      | <b>СОРЕВНОВАНИЯ (6 часов)</b>                        |                 |   |    |  |                                |
| <b>8</b>      | <b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)</b>                     |                 |   |    |  |                                |
|               | Итоговое занятие.<br>Итоговая диагностика            |                 |   |    |  | соревнования, текущий контроль |
| <b>Итого:</b> |  | <b>144 часа</b> |   |    |  |                                |

## Содержание учебного плана.

### Первый год обучения

#### 1. Введение. (6 часов)

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физический и волевых качеств. Входная диагностика.

**Практика:** рассматривание рисунков, фотографий, киноленты, ведения мяча на месте, отскок мяча от пола, от щита. Осмотр площадки, б/б корзины, сетки на нем, годность мяча, выполнение общеразвивающих упражнений.

**Форма контроля:** устный зачет.

### 1. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 2.1. Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах.

**Теория:** для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки на скакалках, на перекладине, на матах.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Сдача нормативов.

#### 2.2. Гимнастические упражнения.

**Теория:** Значение гимнастических упражнений в баскетболе.

**Практика:** Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения с баскетбольными мячами – броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

#### 2.3. Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила спортивных и подвижных игр.

**Практика:** «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **3.1. Упражнения для развития силы.**

**Теория:** Техника выполнения силовых упражнений.

**Практика:** Упражнения с отягощением бодибаром, грифом от штанги – масса штанги устанавливается от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: выпады, приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

### **3.2. Упражнения для развития прыгучести.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

**Практика:** Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

### **3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости и координации.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие выносливости и координации.

**Практика:** Упражнения для развития специальной выносливости. Специально-беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для воспитания координации. Броски мяча над собой, за голову, между ног. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку.

### **3.4. Упражнения с отягощениями.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с отягощениями.

**Практика:** Выполнение упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–3 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (15 – 30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (40 – 60м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках, продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (10 – 20 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1 – 1,5 мин).

### **3.5. Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для воспитания скоростно -силовых качеств в баскетболе.

**Практика:** Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 30 – 50 см без отягощения, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

## **4.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **4.1. Техника игры в баскетбол. Занятия**

**Теория:** ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

**Практика:** обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

### **4.2. Техника ведения мяча.**

#### **Бросок по кольцу с двух шагов после ведения**

**Теория:** бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

**Практика** - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоенный броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита. Бросок мяча с правой и левой стороны от щита, бросок мяча с сопротивлением противника.

### **4.3. Техника ловли и передачи мяча.**

#### **Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.**

**Теория:** передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

**Практика:** освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

#### **4.4. Техника бросков.**

**Теория:** Техника выполнения бросков.

**Практика:** Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли.

Бросок мяча с места. Бросок одной рукой от плеча средней и ближней дальней дистанции в пр. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываю занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

#### **4.5. Освоение индивидуальных защитных действий.**

**Теория:** Техника выполнения защитных действий.

**Практика:** Изучение техники защитных действий. Перехват мяча. Выравнивание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита.

### **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **5.1. Тактика приемов и передач.**

**Теория:**

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

**Практика:** разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3, выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку.

**Командные действия.** Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

## **5.2. Освоение индивидуальных действий**

**Теория:** Тактика защиты индивидуальных действий.

**Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

## **6.ПРАВИЛА ИГРЫ.**

### **6.1. Правила игры. Жесты судей.**

**Теория:** Правила игры. Обязанности судей. Судейская жестикуляция. Правила мини-баскетбола.

**Практика:** Судейство соревнований по баскетболу и мини - баскетболу.

## **7.СОРЕВНОВАНИЯ**

**Практика:** Участие в товарищеских встречах, соревнованиях разного уровня.

## **8.ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** Мероприятие с награждением.

Учебный план 2 - ой год обучения 1 модуль -64 часа, 2модуль -80 часов

| №<br>п/п  | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы<br>организации | Формы<br>аттестации<br>(контроля)  |
|-----------|---|------------------|--------|----------|----------------------|--|
|           |   | Всего            | Теория | Практика |                      |  |
| <b>1.</b> | <b>Разд</b>   |                  |        |          |                      |  |
|           | <b>Тема 1.1.</b> Водное занятие.<br>Гигиенические знания и навыки.<br>Режим дня и питание спортсмена. | 6                |        |          |                      | опрос,<br>входная<br>диагностика,  |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (26 часов)</b>   |                  |        |          |                      |  |
|           | Общеразвивающие упражнения;   | 6                | 1      | 5        |                      | сдача  |
|           | Упражнения на снарядах и тренажёрах.  | 6                | 1      | 5        |                      | нормативных<br>требований.   |
|           | Спортивные и подвижные игры.  | 8                | 2      | 6        |                      |  |
|           | Общеразвивающие упражнения.   | 6                | 1      | 5        |                      |  |
| <b>3.</b> | <b>Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 часов)</b>   |                  |        |          |                      |  |
|           | Упражнения направленные на развитие быстроты  | 8                | 1      | 8        |                      | Контрольные<br>игры, текущая,<br>практические<br>занятия.                          |
|           | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств   | 8                | 1      | 8        |                      |  |
|           | Упражнения направленные на  | 8                | 1      | 8        |                      |  |
|           | Упражнения с отягощениями   | 8                | 1      | 8        |                      |  |
|           | Упражнения, направленные на   | 8                | 1      | 8        |                      |  |
| <b>4.</b> | <b>Раздел 4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (42 часов)</b>   |                  |        |          |                      |  |
|           | Техника передвижений,   | 12               | 2      | 10       |                      | зачёт,<br>сдача  |
|           | Техника ведения мяча  | 12               | 2      | 16       |                      |  |
|           | Техника ловли и передачи мяча   | 6                | 2      | 3        |                      | Контрольного<br>упражнения, с<br>дача<br>контрольных<br>нормативов,<br>Контрольная |
|           | Техника бросков   | 6                | 2      | 4        |                      |  |
|           | Освоение индивидуальных защитных действий.  | 6                | 1      | 5        |                      |  |

|                     |  |                 |   |   |  |                                      |
|---------------------|--|-----------------|---|---|--|--------------------------------------|
| <b>5</b>            | <b>Раздел 5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)</b>                               |                 |   |   |  |                                      |
|                     | Тактика приёмов и передач;<br>индивидуальные,<br>групповые, командные действия | 4               | 2 | 2 |  | зачет,<br>контрмольная<br>игра       |
|                     | Тактика защиты.  | 4               | 2 | 2 |  |                                      |
| <b>6</b>            | <b>ПРАВИЛА ИГРЫ (4 часа)</b>   |                 |   |   |  |                                      |
| <b>7</b>            | <b>СОРЕВНОВАНИЯ (6 часов)</b>  |                 |   |   |  |                                      |
| <b>8</b>            | <b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)</b>   |                 |   |   |  |                                      |
|                     | Итоговое занятие. Итоговая<br>диагностика                                      |                 |   |   |  | соревнования,<br>текущий<br>контроль |
| <b>Итого часов:</b> |  | <b>144 часа</b> |   |   |  |                                      |

## Содержание учебного плана.

### Второй год обучения

#### 1. Введение.

**Теория:** современный баскетбол характеризуется высоким темпом игры, сложными бросками, высоким дриблингом и финтами, высокой атлетической подготовкой игрока. Тенденции развития современного баскетбола.

**Практика:** рассматривание рисунков, фотографий, видеофильмов, оценка и сравнение Российского баскетбола с Американским. Тренинг общения. Ведение мяча по прямой, диагонали и змейкой с изменением высоты отскока от пола.

**Форма контроля:** устный зачет, ведение мяча на скорость на время.

### ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 2.1. Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах.

**Теория:** для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки на скакалках, на перекладине, на матах.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки с предметами. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Сдача нормативов.

#### 2.2. Гимнастические упражнения.

**Теория:** Значение гимнастических упражнений в баскетболе.

**Практика:** Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса, спины. Упражнения с набивными мячами – броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с гантелями и блинами. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

#### 2.3. Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила спортивных и подвижных игр.

**Практика:** «Гандбол», «Волейбол», «Лапта», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.1. Упражнения для развития силы.**

**Теория:** Техника выполнения силовых упражнений.

**Практика:** Упражнения с отягощением, гантелями, блинами и грифом от штанги – масса штанги устанавливается от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: выпады, приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

#### **3.2. Упражнения для развития прыгучести.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

**Практика:** Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

#### **3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости и координации.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие выносливости и координации.

**Практика:** Упражнения для развития специальной выносливости. Специально-беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для воспитания координации. Броски мяча над собой, за голову, между ног в парах. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку.

#### **3.4. Упражнения с отягощениями.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с отягощениями.

**Практика:** Выполнение упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3–4 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (25 – 40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60 – 80 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках, продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (70 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (15 – 30 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 15 раз с паузами 1 – 1,5 мин).

### **3.5. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для воспитания скоростно - силовых качеств в баскетболе.

**Практика:** Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 340 – 50 см с отягощением и без, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

## **4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **4.1 Техника игры в баскетбол. Занятия**

**Теория:** ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

**Практика:** обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

### **4.2. Техника ведения мяча.**

#### **Бросок по кольцу с двух шагов после ведения**

**Теория:** бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

**Практика** - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоенный броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита. Бросок мяча с правой и левой стороны от щита, бросок мяча с сопротивлением противника.

### **4.3. Техника ловли и передачи мяча.**

#### **Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.**

**Теория:** передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также

хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

**Практика:** освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

#### **4.4. Техника бросков.**

**Теория:** Техника выполнения бросков.

**Практика:** Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли.

Бросок мяча с места. Бросок одной рукой от плеча средней и ближней дальней дистанции в пр. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

#### **4.5. Освоение индивидуальных защитных действий.**

**Теория:** Техника выполнения защитных действий.

**Практика:** Изучение техники защитных действий. Перехват мяча. Выравнивание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита.

### **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **5.1. Тактика приемов и передач.**

**Теория:**

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

- не атаковать и бросать из неудобного положения.

**Практика:** разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3, выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку.

**Командные действия.** Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

## **5.2. Освоение индивидуальных действий**

**Теория:** Тактика защиты индивидуальных действий.

**Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отгалкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

## **6.ПРАВИЛА ИГРЫ.**

### **6.1. Правила игры. Жесты судей.**

**Теория:** Правила игры. Обязанности судей. Судейская жестикуляция. Правила мини-баскетбола.

**Практика:** Судейство соревнований по баскетболу и мини - баскетболу.

## **7.СОРЕВНОВАНИЯ**

**Практика:** Участие в товарищеских встречах, соревнованиях разного уровня.

## **8.ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** Мероприятие с награждением.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **1- ый год обучения**

#### **Предметные:**

- знание основ совершенствования техники игры в баскетбол;
- использование двигательных навыков для усвоения техники игры в баскетбол;
- знание особенностей периодизации и подготовки баскетболистов;
- повышенный уровень технической и тактической подготовки;
- владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- настойчивость в достижении цели, стремление к лидерству.

### **Метапредметные результаты:**

- умение определять самостоятельно цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- знание пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

### **Личностные результаты:**

- проявление инициативы, исполнительности и дисциплины на тренировках, в игровых ситуациях, соревнованиях;
- .- самостоятельно контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

## **2-й год обучения.**

### **Предметные результаты:**

- расширить диапазон технических приемов (сложных бросков, передач, дриблингов, финтов);
- умение повысить функциональную подготовленность;
- умение играть в паре в одно кольцо в медленном и среднем темпе.

### **Метапредметные:**

- повышенный уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения бросков, открываний в штрафной площадке);
- знание навыков судейства соревнований;
- умение использовать соревновательный опыт в сложных игровых ситуациях.

### **Личностные:**

- сформированное чувство ответственности, сознательности и активности.

- знание правил поведения во время соревнований, соблюдение нормы поведения в коллективе, правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

#### 1-ый год обучения

| № | Месяц | Дата | Факт. дата | Время занятия | Тема занятия   | Форма занятия | Количество часов | Форма контроля                  |
|---|-------|------|------------|---------------|--|---------------|------------------|---------------------------------|
| 1 |       |      |            |               | Правила техники безопасности. Водная тренировка. История рождения и развития баскетбола. | Комбиниров.   | 2                | Качественное выполнение задания |
| 2 |       |      |            |               | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.                      | Комбиниров.   | 2                | Качественное выполнение задания |
| 3 |       |      |            |               | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.                                       | Комбиниров.   | 2                | Качественное выполнение задания |
| 4 |       |      |            |               | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.                        | Комбиниров.   | 2                | Качественное выполнение задания |
| 5 |       |      |            |               | ОРУ. Контрольные испытания.  | Контр.        | 2                | сдача нормативов                |
| 6 |       |      |            |               | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.                        | Комбиниров.   | 2                | Качественное выполнение задания |

|    |  |  |  |  |   |           |   |                                 |
|----|--|--|--|--|---|-----------|---|---------------------------------|
|    |  |  |  |  |   |           |   | задания                         |
| 7  |  |  |  |  | ОРУ. ОФП. Соревнования.   | Соревн.   | 2 | Качественное выполнение задания |
| 8  |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.<br>Техника передвижения приставными шагами.       | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 9  |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.<br>Индивидуальные действия при нападении с мячом. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 10 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.<br>Индивидуальные действия в защите.              | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 11 |  |  |  |  | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.<br>Прыжки толчком с двух ног.                | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 12 |  |  |  |  | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.         | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 13 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.<br>Стойка баскетболиста. Техника                  | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение         |

|        |  |  |  |  |   |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---------------------------------|
|        |  |  |  |  | броска в кольцо в движении.   |               |   | ие задания                      |
| 1<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.<br>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.<br>Броски в кольцо. | Контр.        | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |

|    |  |  |  |  |   |           |   |                                 |
|----|--|--|--|--|---|-----------|---|---------------------------------|
| 20 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.   | Соревн.   | 2 | Качественное выполнение задания |
| 21 |  |  |  |  | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.                  | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 22 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.   | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 23 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                        | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 24 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.   | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 25 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.  | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 26 |  |  |  |  | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |

|        |  |  |  |  |   |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---|
| 2<br>7 |  |  |  |  | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.                                  | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 2<br>8 |  |  |  |  | Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 2<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.   | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 3<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.                | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 3<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.   | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 3<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 3<br>3 |  |  |  |  | Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |

|        |  |  |  |  |  |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---------------------------------|
| 3<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>7 |  |  |  |  | Контрольные испытания.<br>Учебная игра.  | Контр.        | 2 | сдача нормативов                |
| 3<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.<br>ОФП.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4      |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная  | Комбини       | 2 | Качествен                       |

|        |  |  |  |  |  |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---|
| 1      |  |  |  |  | игра. Бросок мяча одной рукой сверху.  | р.            |   | ное<br>выполнен<br>ие<br>задания              |
| 4<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.    | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 4<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 4<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 4<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.                        | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 4<br>6 |  |  |  |  | Соревнования.  | Соревн.       | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 4<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.  | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |

|        |  |  |  |  |   |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---------------------------------|
| 4<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>9 |  |  |  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>4 |  |  |  |  | Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качественное выполнение задания |

|        |  |  |  |  |   |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---------------------------------|
| 5<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.                                | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.  | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>8 |  |  |  |  | Контрольные испытания.  | Контр.        | 2 | сдача нормативов                |
| 5<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов. | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                        | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6      |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная   | Комбини       | 2 | Качествен                       |

|        |  |  |  |  |   |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---|
| 2      |  |  |  |  | игра. Бросок мяча одной рукой сверху.   | р.            |   | ное<br>выполнен<br>ие<br>задания              |
| 6<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.                         | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 6<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.                      | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 6<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.  | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 6<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.   | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 6<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Комбини<br>р. | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |
| 6<br>8 |  |  |  |  | Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качествен<br>ное<br>выполнен<br>ие<br>задания |

|        |  |  |  |  |  |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---------------------------------|
| 6<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.                     | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 7<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 7<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.                   | Комбини<br>р. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 7<br>2 |  |  |  |  | Подведение итогов за год.<br>Учебная игра.   | Контр.        | 2 | Качественное выполнение задания |

2-ый год обучения

| № | Месяц | Дата | Факт<br>дата | Время | Тема занятия  | Тип<br>подгото<br>вки | Колич<br>ество<br>часов | Форма<br>контро<br>ля           |
|---|-------|------|--------------|-------|---|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1 |       |      |              |       | Правила техники безопасности.<br>Водная тренировка.                           | Комбин<br>ир.         | 2                       | Качественное выполнение задания |
| 2 |       |      |              |       | ОРУ. Действие без мяча.<br>Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. | Комбин<br>ир.         | 2                       | Качественное выполнение         |

|   |  |  |  |  |   |               |   |   |
|---|--|--|--|--|---|---------------|---|---|
|   |  |  |  |  | История развития баскетбола.  |               |   | ение<br>задани<br>я                               |
| 3 |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча.<br>Передвижение приставным<br>шагом. Ловля мяча от пола.<br>Подвижные игры.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 4 |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча.<br>Передвижение приставным<br>шагом. Ловля мяча от пола.<br>Подвижные игры.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 5 |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча.<br>Переход с передвижением<br>правым боком на передвижение<br>левым боком. Остановки.<br>Передача мяча двумя руками от<br>груди. Подвижные игры.            | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 6 |  |  |  |  | ОРУ. Техника передвижения.<br>Действие без мяча. Переход с<br>передвижением правым боком на<br>передвижение левым боком.<br>Передача мяча двумя руками от<br>груди. Подвижные игры. | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 7 |  |  |  |  | ОРУ. Техника передвижения.<br>Действие без мяча. Передача<br>мяча двумя руками от груди.<br>Способы ловли мяча. Подвижные<br>игры.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 8 |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча Техника<br>передвижения. Обучение стойки   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное                                  |

|    |  |  |  |  |   |           |   |                                 |
|----|--|--|--|--|---|-----------|---|---------------------------------|
|    |  |  |  |  | баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.   |           |   | выполнение задания              |
| 9  |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 10 |  |  |  |  | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.    | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 11 |  |  |  |  | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.                         | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 12 |  |  |  |  | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.             | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 13 |  |  |  |  | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.                           | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1  |  |  |  |  | ОРУ. Техника передвижения по  | Комбинир. | 2 | Качест                          |

|        |  |  |  |  |  |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---------------------------------|
| 4      |  |  |  |  | площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.   | ир.           |   | венное выполнение задания       |
| 1<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.                                    | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.  | Контр.        | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>8 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.                                     | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 1<br>9 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |

|    |  |  |  |  |  |           |   |                                 |
|----|--|--|--|--|--|-----------|---|---------------------------------|
| 20 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 21 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.                          | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 22 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.                          | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 23 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.   | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 24 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.   | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 25 |  |  |  |  | ОРУ. Учебная игра. Соревнования.   | Соревн.   | 2 | Качественное выполнение задания |

|        |  |  |  |  |  |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---------------------------------|
|        |  |  |  |  |  |               |   | я                               |
| 2<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 2<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 2<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 2<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 3<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение         |

|        |  |  |  |  |   |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---|
|        |  |  |  |  | направления и силы полета мяча.<br>Учебно-тренировочная игра.   |               |   | задани<br>я                                       |
| 3<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование<br>техники ведения, ловли и<br>передачи мяча. Учебно-<br>тренировочная игра.           | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Многократное выполнение<br>технических приемов и<br>тактических действий. Учебно-<br>тренировочная игра. | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Ведение мяча с изменением<br>направления с обводкой<br>препятствия. Учебно-<br>тренировочная игра.       | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование<br>техники ведения, ловли и<br>передачи мяча. Учебно-<br>тренировочная игра.           | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Взаимодействие двух<br>игроков «подстраховка».<br>Учебно-тренировочная игра.                             | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Переключение от действий<br>в нападении к действиям в<br>защите. Учебно-тренировочная                    | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн                        |

|        |  |  |  |  |   |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---|
|        |  |  |  |  | игра.   |               |   | ение<br>задани<br>я                               |
| 3<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Тактическая подготовка<br>юного спортсмена.<br>Учебная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 3<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Защитные передвижения.<br>Учебно-тренировочная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 4<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Применение защитных<br>стоек и передвижений в<br>зависимости от действий и<br>расположения нападающих.<br>Учебно-тренировочная игра.         | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 4<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебная игра.<br>Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 4<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Чередование упражнений<br>на развитие физических качеств,<br>применительно к изучению<br>технических приемов. Учебно-<br>тренировочная игра. | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 4<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Чередование упражнений<br>на развитие специальных  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное                                  |

|        |  |  |  |  |   |           |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|---|-----------|---|---------------------------------|
|        |  |  |  |  | физических качеств. Учебно-тренировочная игра.  |           |   | выполнение задания              |
| 4<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.                           | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.                           | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.                 | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.                   | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 4      |  |  |  |  | ОРУ. Контрольные испытания.   | Комбинир. | 2 | Качест                          |

|        |  |  |  |  |  |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---|
| 9      |  |  |  |  | СФП. Учебно-тренировочная игра.  | ир.           |   | венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я           |
| 5<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 5<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 5<br>2 |  |  |  |  | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.                   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 5<br>3 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 5<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |

|        |  |  |  |  |  |           |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|--|-----------|---|---------------------------------|
| 5<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Соревнования.   | Соревн.   | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.              | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>8 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 5<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Комбинир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Соревнования.   | Соревн.   | 2 | Качественное выполнение задания |

|        |  |  |  |  |   |               |   |                                 |
|--------|--|--|--|--|---|---------------|---|---------------------------------|
|        |  |  |  |  |   |               |   | я                               |
| 6<br>2 |  |  |  |  | Правила техники безопасности.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>3 |  |  |  |  | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.                                       | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>4 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>5 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                     | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>6 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение задания |
| 6<br>7 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.                   | Комбин<br>ир. | 2 | Качественное выполнение         |

|        |  |  |  |  |  |               |   |   |
|--------|--|--|--|--|--|---------------|---|---|
|        |  |  |  |  |  |               |   | задани<br>я                                       |
| 6<br>8 |  |  |  |  | Правила соревнований.<br>Судейство соревнований.   | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 6<br>9 |  |  |  |  | ОРУ. Соревнования.   | Соревн.       | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 7<br>0 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная<br>игра. Организация командных<br>действий.  | Комбин<br>ир. | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 7<br>1 |  |  |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная<br>игра. Применение защитных<br>стоек и передвижений в<br>зависимости от действий и<br>расположения нападающих.        | Контр.        | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |
| 7<br>2 |  |  |  |  | ОРУ. Чередование изученных<br>технических приемов их<br>способов в различных<br>сочетаниях. Учебно-<br>тренировочная игра. Подведение<br>итогов. | Контр.        | 2 | Качест<br>венное<br>выполн<br>ение<br>задани<br>я |

## 2.2 Условия обеспечения программы

### **1. Материально – технические:**

6. Спортивный зал площадью 288 м<sup>2</sup>.
7. Уличная баскетбольная площадка.
8. Стойки для обводки.
9. Гимнастические маты 6 шт.
10. Баскетбольные мячи 30 штук.
11. Набивные мячи 12 штук.
12. Гимнастический трамплин.
13. Гимнастические стенки.
14. Гимнастические скамейки.
15. Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
16. 24 комплекта спортивной формы (12 мужских и 12 женских).
12. Тренажёрный зал.
13. Секундомеры.
14. Технические средства обучения (видеопроектор);
15. Учебно-методическая литература (пособия, журналы);
16. Наглядные пособия (фотографии, картинки, плакаты).

**Кадровое обеспечение:** Ахмеров Ильмир Насибович - педагог дополнительного образования, владеющий развивающими технологиями обучения.

## 2.3 Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие **этапы диагностики.**

### **1. Входная диагностика**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

### **2. Итоговая диагностика**

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

### **Формы подведения итогов реализации данной программы**

#### **1 год обучения**

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### **2 год обучения**

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
  - сдача контрольных нормативов по ОФП;
  - результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- контроль соблюдения техники безопасности.

### **2.4 Оценочные материалы**

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

#### **Тестовый контроль**

##### **1-й год обучения**

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тест</b> | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|------------------|-------------|-----------------|----------------|
| 1                | Бег 60 м    | 11,3-10,2       | 12,0-10,8      |

|   |   |           |           |
|---|---|-----------|-----------|
| 2 | Бег 20 м с ведением мяча  | 11,4-10,4 | 12,2-11,2 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см  | 130 – 150 | 120 – 140 |
| 4 | 6-минутный бег, м   | 1000-1100 | 850-1000  |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см   | 6 – 8     | 8 – 10    |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 – 5     | 10 – 14   |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).   | 100-110   | 110-120   |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см   | 90-100    | 80-90     |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см   | 40-45     | 35-40     |

**Технико-тактическая подготовка.**

| №<br>п/п | Тест   | Мальчики | Девочки |
|----------|--|----------|---------|
| 1        | Штрафные броски                                | 7-10     | 6-8     |
| 2        | Броски с дистанции                             | 5-9      | 5-7     |
| 3        | Скоростная техника                             | 20-25    | 20-23   |
| 4        | Передача мяча в стену на скорость              | 12-18    | 12-16   |
| 5        | Передвижения в защитной стойке                 | 10,1     | 10,3    |
| 6.       | Скорость ведения мяча                          | 15,0     | 15,3    |
| 7.       | Передача мяча с попаданием                     | 14,2     | 14,5    |
| 8.       | Дистанционные броски                           | 28       | 28      |
| 9.       | Броски мяча по кольцу в движении после ведения | 1-2      | 1-2     |

**2-ой год обучения**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

| №<br>п/п | Тест                     | Мальчики  | Девочки     |
|----------|--------------------------|-----------|-------------|
| 1        | Бег 60 м, с              | 9,7 – 9,5 | 11,5 – 10,1 |
| 2        | Бег 20 м с ведением мяча | 11,1-9,7  | 11,7-10,5   |

|   |   |           |           |
|---|---|-----------|-----------|
| 3 | Прыжки в длину с места, см  | 165 - 175 | 135 - 155 |
| 4 | 6-минутный бег, м   | 1100-1200 | 900 -1050 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см   | 6 - 8     | 9 - 11    |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 6     | 11 - 15   |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).   | 110-120   | 120-130   |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см   | 95-105    | 85-95     |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см   | 45-50     | 40-45     |

**Технико-тактическая подготовка.**

| №<br>п/п | Тест   | Мальчики | Девочки |
|----------|--|----------|---------|
| 1        | Штрафные броски                                | 9-12     | 9-10    |
| 2        | Броски с дистанции                             | 7-11     | 7-10    |
| 3        | Скоростная техника                             | 17-21    | 17-20   |
| 4        | Передача мяча в стену на скорость              | 16-24    | 16-24   |
| 5        | Передвижения в защитной стойке                 | 10,0     | 10,2    |
| 6.       | Скорость ведения мяча                          | 14,9     | 15,1    |
| 7.       | Передача мяча с попаданием                     | 14,0     | 14,4    |
| 8.       | Дистанционные броски                           | 30       | 30      |
| 9.       | Броски мяча по кольцу в движении после ведения | 1-3      | 1-2     |

## 2.5 Методические материалы

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В педагогической деятельности в рамках реализации программы часто проводятся занятия, включающие в себя технику безопасного поведения. Проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия нацелены на формирование сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены. Отличительными особенностями личности безопасного типа поведения являются гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях. Еще К.Д. Ушинский в свое время отмечал важную роль образования в обеспечении безопасности детей. Он считал, что образование сокращает количество опасностей, которые угрожают жизни человека, уменьшает количество причин страха, предоставляет возможность измерить опасность и определить её последствия, сокращает напряженность страха ввиду этих опасностей. Среди оптимальных способов педагогического воздействия донести до обучающихся можно отметить: беседы, раздача информационного материала (лифлета, буклета и др), просмотр видео и презентаций.

| № п/п | Раздел или тема программы          | Формы занятий  | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий) | Дидактически й материал           | Формы подведения итогов | Техническое оснащение занятий                 |
|-------|------------------------------------|----------------|--|-----------------------------------|-------------------------|---|
| 1.    | <b>ВВЕДЕНИЕ</b><br>Вводное занятие | Лекция, беседа | Рассказ, Просмотр видео материала  | Компьютерная Презентация, Инструк | Опрос учащихся          | Компьютер, плакаты, учебные пособия, журналы. |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
| 2. | <b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>         | Объяснение, лекция. Практическое занятие                    | Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, перемены игровой, Индивидуальный | и по технике безопасности<br>Правила спортивных игр, Методические Разработки и В.И.Ляха, А.А.Зданич Методические Пособия по баскетболу, Спортивным играм. | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения. | Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор. |
| 3. | <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> | Объяснение, практическое занятие, просмотр видео материала. | Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременно                    | Методические разработки по специальной физической подготовке Погадаев Г.И.,   | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения  | Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, гимнастический трамплин, тренажёры, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное                                 |

|    |                               |  |   |  |   |  |
|----|-------------------------------|--|---|--|---|--|
|    |                               |  | нный,<br>дифференцированный,<br>игровой метод.  | учебные карточки с заданиями, методики занятий и тренировок  |   | обеспечение, компакт-диски с учебным материалом.   |
| 4. | <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> | Объяснение, демонстрация технического действия, соревнования, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный, идеомоторный метод. Метод расчлененного упражнения. Метод подводных упражнений. | Учебники по физической культуре, ресурсы из Интернета, <a href="http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html">http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html</a><br>Линдберг Ф.<br>Баскетбол: Игры и | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты. | Баскетбольные мячи, футбольные мячи, стойки для обводки, волейбольные мячи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор. |

|    |                               |  |  |   |  |  |
|----|-------------------------------|--|--|---|--|--|
|    |                               |  |  | обучение.   |  |  |
| 5. | <b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> | Лекция, беседа. Тренировка, показ видео материала, экскурсии и | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. | Методическая литература по баскетболу, правила соревнований, Учебник Кузнецова В.С. Упражнения и игры с мячом. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. – 1953. – | Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи, зачеты. | Баскетбольные мячи, стойки для обводки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, видео-материал. |

|    |                                   |   |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------|---|---|--|--|--|
|    |                                   |   |   | 116с.  |  |  |
| 6. | <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> | Объяснение, практическое занятие                  | Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, метод дессенсификации, библизации, достижение ОБС (Оптимальное боевое состояние) | Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола, Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: | Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях | Секундомер, Гимнастические маты, спортивные коврики.         |
| 7. | <b>ПРАВИЛА ИГРЫ</b>               | Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала | Словесный метод, метод показа, метод опроса.  | Инструкции по технике безопасности, учебные карточки   | Участие в соревнованиях, зачет, товарищеских встречах, первенствах, осуществле-                    | Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма. |

|    |                             |  |   |   |  |   |
|----|-----------------------------|--|---|---|--|---|
|    |                             | ла,<br>участие<br>в<br>соревно<br>ваниях                               | Соревно<br>вательны<br>й метод.<br>посещен<br>ие и<br>последу<br>ющее<br>обсужде<br>ние<br>соревнов<br>аний | с<br>заданиям<br>и,<br>правила<br>соревнов<br>аний.<br>Методич<br>еские<br>разработ<br>ки<br>Буйлин<br>Ю.Ф.,<br>Портных<br>Ю.И.<br>Мини-<br>баскетбо<br>л в<br>школе. | ние судейской<br>практики.   |   |
| 8. | <b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>         | Соревно<br>вания<br>разного<br>уровня,<br>товарищ<br>еские<br>встречи, | практиче<br>ский  | Инструк<br>ции по<br>технике<br>безопасн<br>ости,<br>правила<br>соревнов<br>аний  | Участие в<br>соревнования<br>х, турнирах,<br>товарищеских<br>встречах,<br>организация<br>соревнований<br>и судейство | Баскетбольные<br>мячи,<br>свисток,<br>секундомер,<br>волейбольная<br>форма. |
| 9  | <b>ИТОГОВОЕ<br/>ЗАНЯТИЕ</b> | меропри<br>ятие  | Меропри<br>ятие с<br>награжде<br>ние<br>активны<br>х<br>лучших<br>игроков.<br>Подведе                       | Фотогра<br>фии,<br>видео,<br>компьют<br>ерная<br>презента<br>ция<br>воспитан<br>-ников  | Результаты<br>матчей,<br>турниров,<br>товарищеских<br>встреч и<br>соревнований<br>разного<br>уровня.                 | Компьютер с<br>выходом в<br>Интернет, экран,<br>проектор.                   |

|  |  |  |                |          |  |  |
|--|--|--|----------------|----------|--|--|
|  |  |  | ние<br>ИТОГОВ. | секции.- |  |  |
|--|--|--|----------------|----------|--|--|

## 2.6 Список литературы.

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Вуден., Современный баскетбол. М: ФиС, 1987.
- 2.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под общ. Редакцией Ю.М.Портнова - М., 1997.
4. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия», 2004.
5. Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты - М., 1999.
6. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М., 1999.
10. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград, 2012.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта - М., 1998.
12. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002гг. -М.,1998.
13. Организация работы спортивных секций в школе. Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
15. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
16. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений ( Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова- М.: Академия, 2002 - 517 с.
17. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
18. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя - раздел «Баскетбол» - М., 2001.

### **Для обучающихся и родителей**

1. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
5. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2009
8. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений - Раздел «Баскетбол». - М., 2001
10. Эйнгорн, А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт». 2007.

### **Интернет - ресурсы**

1. Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
2. Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
3. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
4. Сайт:[http://www.bcmetallurg.ru/books/aya\\_gomelskii\\_upravlenie\\_komandoi/page/3](http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3)
5. Сайт: <http://fizkultura-na5.ru/>