

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Парабельская средняя школа имени Николая Андреевича Образцова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» сентября 2024г.
Протокол № 10

Утверждаю:
и.о. директора
МБОУ «Парабельская СШ
им. Н.А. Образцова»
Петрова М.И./
Приказ № 239
от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Волшукова Ольга Ивановна,
педагог дополнительного образования

с.Парабель

2024

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять разновозрастных обучающихся в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет (5-11 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений.

Объём и срок реализации. Сроки реализации программы - 1 год, 204 часа.

Форма обучения: очная

Режим обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р)

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.

- формирование чувства товарищества и партнерства;
Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

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

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
5-8 классы	9-11 классы
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;	- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей
<i>получат возможность</i>	
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;	- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):	
<i>будут сформированы</i>	
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; - Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к	- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и

собеседнику, интереса и уважения;	обосновывать собственную точку зрения;
<i>получат возможность</i>	
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
Предметные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;	- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - демонстрировать жесты баскетбольного судьи; - проводить судейство по баскетболу;
<i>получат возможность</i>	
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности; - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы аттестации и текущего контроля

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Учебно – тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	2			
2-4	Теоретическая подготовка	6	5		1	
2	История возникновения и развития баскетбола	2	2			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
4	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	1		1	Тестирование
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	2		2		
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	1	1		
7	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2		2		
8	ОРУ. Действие без мяча.	2		2		

	Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры					
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
10	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	2		2		
11	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	2		2		
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		1	1	Тестирование
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		2		
14	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		
15	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		
16	. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на	2		2		

	месте. Подвижные игры.					
17	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		
18	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	2		2		
19	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	1	1		
20	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		
21	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
22	. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
23	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
24	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2		2		
25	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
26	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
27	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
28	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
29	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2		

	Подвижные игры.					
30	ОРУ. Передача мяча в тройках	2		2		
31	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2		2		
32	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	1	1		
33	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2		2		
34	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
35	. ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2		2		
36	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2		2		тестирование
37	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	1	1		
38	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
39	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
40	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	2		2		
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

42	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
43	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
44	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
45	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
46	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
47	. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
48	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
49	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	2		2		Тестирование
50	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
51	. ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2		
52	Правила техники безопасности.	2	1	1		
53	Медико-биологические исследования.	2	1	1		

54	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
55	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	2		2		
56	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
57	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
58	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
59	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1		
60	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2		2		
61	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
62	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2		2		
63	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	2		2		
64	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
65	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		

66	. ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	2		2		
67	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
68	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
69	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
70	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.					
71	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	2	1	1		
72	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
73	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
74	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Опрос
75	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
76	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		

77	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
78	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
79	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
80	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2		
81	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
82	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
83	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
84	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
85	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
86	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2		
87	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
88	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	2		2		
89	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
90	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

91	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	1	1		
92	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
93	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
94	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
95	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
96	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		
97	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		
98	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2		
99	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
100	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
101	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Тест
102	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	2		1	1	Тест
	Итого	204	21	176	7	

Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе.	МБОУ ПСШ спортзал	
2				Беседа	2	История возникновения и развития баскетбола	МБОУ ПСШ спортзал	

3				Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МБОУ ПСШ спортзал	
4				Беседа, Индивидуальное	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
5				Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	МБОУ ПСШ спортзал	
6				Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	МБОУ ПСШ спортзал	
7				Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
8				Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	МБОУ ПСШ спортзал	
9				Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
10				Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	МБОУ ПСШ спортзал	
11				Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение	МБОУ ПСШ спортзал	

						левым боком. Остановки		
12				Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
13				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	МБОУ ПСШ спортзал	
14				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
15				Групповая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
16				Фронтальная. Игровая	2	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
17				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
18				Фронтальная. Игровая	2	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	МБОУ ПСШ спортзал	
19				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
20				Фронтальная.	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка	МБОУ ПСШ	опрос

				Игровая		баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	
21				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
22				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	МБОУ ПСШ спортзал	
23				Фронтальная. Игровая	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
24				Фронтальная. Игровая	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
25				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
26				Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
27				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
28				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
29				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	

30				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Передача мяча в тройках	МБОУ ПСШ спортзал	
31				Фронтальная. Игровая	2	. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
32				Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
33				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	МБОУ ПСШ спортзал	
34				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
35				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
36				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
37				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
38				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры	МБОУ ПСШ спортзал	Опрос
39				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в	МБОУ ПСШ спортзал	

				я		движении. Подвижные игры.		
40				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
41				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
42				Фронтальная. Игровая	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
43				Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	МБОУ ПСШ спортзал	
44				Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
45				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
46				Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
47				Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	

48				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
49				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
50				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
51				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ ПСШ спортзал	
52				Фронтальная, групповая, Игровая	2	Правила техники безопасности.	МБОУ ПСШ спортзал	опрос
53				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Медико-биологические исследования.	МБОУ ПСШ спортзал	

54				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Опрос
55				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
56				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
57				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
58				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
59				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование

				я				
60				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Опрос
61				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
62				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
63				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
64				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
65				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	

66				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	МБОУ ПСШ спортзал	Опрос
67				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
68				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Опрос
69				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
70				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	Тестирование
71				Игровая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	МБОУ ПСШ спортзал	
72				Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-	МБОУ ПСШ спортзал	

						тренировочная игра.		
73				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
74				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
75				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
76				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
77				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
78				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	

				Игровая				
79				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
80				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
81				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
82				Фронтальная, Индивидуальная.	2	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
83				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
84				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	

				я				
85				Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
86				Игровая	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ ПСШ спортзал	
87				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
88				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	МБОУ ПСШ спортзал	
89				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
90				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
91				Игровая	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ ПСШ спортзал	опрос
92				Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
93				Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная	МБОУ ПСШ	

				я		игра.	спортзал	
94				Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
95				Игровая	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
96				Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	МБОУ ПСШ спортзал	
97				Фронтальная, Индивидуальная	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	МБОУ ПСШ спортзал	
98				Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	МБОУ ПСШ спортзал	
99				Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
100				Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	
101				игровая	2	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ ПСШ спортзал	тест
102				игровая	2	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	МБОУ ПСШ спортзал	тест

Содержание учебного плана

Занятие 1- . Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.

ЗАНЯТИЕ 2-История возникновения и развития баскетбола

Занятие3- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Занятие 4-Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь

Занятие 5-ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.

Занятие 6-ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

Занятие 7- ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

Занятие 8- ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

Занятие 9- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие 10- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры

Занятие 11- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.

Занятие12- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие13- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.

Занятие 14- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

Занятие 15- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

Занятие 16- Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 17-Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 18- Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.

Занятие 19- ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 20- ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 21- ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие 22- ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

Занятие 23- Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

Занятие 24- Техника ведения мяча. Подвижные игры.

Занятие 25- ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 26- Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 27- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 28- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 29- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 30- ОРУ. Передача мяча в тройках

Занятие 31- ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Занятие 32- Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 33- ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры

Занятие 34- ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 35- ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.

Занятие 36- ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Занятие 37- ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.

Занятие 38- ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 39- ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 40- ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра

Занятие 41- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. **Занятие 42-** Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 43- Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 44- ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Занятие 45- Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 46- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 47- Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 48- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 49- Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 50- Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра

Занятие 51- ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 52- ОРУ. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 53- Правила техники безопасности.

Занятие 54- Медико-биологические исследования.

Занятие 55- ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 56- Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

Занятие 57- ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 58- ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 59- Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 60- ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Занятие 61- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

Занятие 62- ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 63- ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра

Занятие 64- Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра

Занятие 65- Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 66- ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 67- ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.

Занятие 68- ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 69- Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 70- Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 71- ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 72- ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.

Занятие 73- ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 74- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 75- Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 76- ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 77- Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

Занятие 78- ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 79- Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 80- ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 81- ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Учебная игра.

Занятие 82- ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 83- ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 84- Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 85- Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 86- ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 87- ОРУ. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 88- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 89- ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра

Занятие 90- Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 91- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 92- Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 93- ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 94- ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 95- ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 96- Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 97-ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

Занятие 98- Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

Занятие 99- ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.

Занятие 100- Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.

ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 101- Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 102- Сдача контрольных испытаний по ОФП.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Формы и методы обучения

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных баскетболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Условия набора детей: Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Один - два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Количественный состав группы – 10-15 человек.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 15 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи - 10 шт;
- Скакалки - 15 шт;
- Стойки - 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

Литература:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.
5. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.
6. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.
7. Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М., ТВТ Дивизион, 2008.
8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011.

Электронные образовательные ресурсы

- <http://минобрнауки.пф> Министерство образования и науки РФ.
- <https://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта РФ.
- <http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование".
- <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.
- <http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Оценочные материалы и диагностические средства

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза

в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май).

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Характеристика оценочных материалов

<i>Планируемые результаты</i>	<i>Диагностический инструментарий (формы, методы)</i>
<u>Личностные результаты:</u> <i>Личностные результаты:</i> <i>В процессе реализации программы у обучающихся:</i> • будет формироваться желание развивать в себе морально-волевые • качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение, спортивных духи характер; • будут формироваться ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей; • будет сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; • будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.	Наблюдение Беседа Самостоятельное задание
<u>Метапредметные результаты:</u> <i>В процессе реализации программы у обучающихся:</i> • будет развиваться двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей; • будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счет регулярных занятий физической культурой и спортом; • будет формироваться представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;	Тестирование Наблюдение Диагностические карты Тестирование Самостоятельное задание

• будут формироваться умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом; • будет формироваться накопленный опыт развития тактического мышления, смекалки, изобретательности; • будут развиваться способность самостоятельно принимать ответственные решения.	
<u>Предметные результаты:</u> <i>В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:</i> • будут сформированы понятия, термины и определения баскетбола • будут формироваться знания правила техники безопасности во время занятий баскетболом; • будут сформированы аэробная выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности; • будут формироваться основные понятия, термины и определения баскетбола; • будут знать историю развития баскетбола в России, в регионе, в районе. <i>В процессе реализации программы обучающиеся будут уметь:</i> • будут выполнять технически правильно приемы владения мячом; • будут применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности; • будут использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований по баскетболу, сдачи нормативов ОФП и СФП; • будут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической	Тестирование Наблюдение Самостоятельное задание Показанный результат на соревнованиях Выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года Выполнение контрольно-переводных нормативов

подготовленности.	
-------------------	--

Критерии оценки достижения обучающихся в учебно-тренировочном процессе следует понимать систему информации о состоянии развития обучающегося.

неудовлетворитель но	удовлетворитель но	хорош о	отличн о
<i>Мотивация к занятиям</i>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, но, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к баскетболу.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить Баскетбол как будущую профессию. Увлечение спортивной деятельностью.
<i>Познавательная активность</i>			
Интересуется только игровым процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению баскетбола. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу по спорту и баскетболу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается баскетболом и другими видами спорта.
<i>Коммуникативные умения.</i>			
<i>Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.</i>	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента.
<i>Коммуникабельность.</i>			
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии	Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.

	контроля, не участвует в конфликтах.		
Достижения.			
Пассивное участие в делах секции.	Пассивное участие в делах секции.	Пассивное участие в делах секции.	Пассивное участие в делах секции.

Контроль за отношением обучающегося к учебно-тренировочным занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности, занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. При контроле за объемом тренировочных нагрузок регистрируются длительность каждого занятия и время, затрачиваемое на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам.

Для оценки техники движений в практике физического воспитания обычно используют экспертную оценку качества выполнения технического приема и педагогические контрольные испытания. В первом случае тренер, наблюдая за выполнением определенного приема тем или иным учеником, выявляет различные неточности в движениях и в зависимости от их количества оценивает техническую подготовленность:

- Высокая - отсутствие ошибок или незначительное отклонение в подготовительной и заключительной фазах;
- Средняя - одна-две мелкие ошибки в основной фазе или до двух существенных в подготовительной и заключительной;
- Низкая - одна грубая ошибка в основной фазе приема и несколько существенных искажений в остальных фазах;

Таким способом оценивают технику, в основном на начальных стадиях освоения двигательного навыка. На этапе закрепления и совершенствования предпочтение отдают более объективному методу — педагогическим контрольным испытаниям (тестам). Суть тестирования заключается в том, что ученики пытаются добиться наивысшей для себя результативности, многократно выполняя в специально созданных стандартных условиях тот или иной технический прием. При тестировании техники перемещения приставными шагами в защитной стойке они будут стремиться преодолеть дистанцию за минимальное время, при оценке навыков броска попытаются как можно большее число раз попасть в корзину и т. д.

Одним из важнейших условий получения своевременной, полной и точной информации о ходе подготовки игроков и команды является хорошо организованный учет. Учету подлежат: весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий, выступления команд в соревнованиях, данные педагогического и медицинского контроля.

Таблица: Тестирования по ОФП и СФП

Виды испытаний	Уровень общей физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Подъем туловища	34 и выше		30-33		25-29		16-24		15	
Прыжки в длину с места	162	150	149-161	136-149	136-148	122-135	120-135	104-121	119	103
Подтягивание на перекладине	7		5-6		4		3-2		1	
Уровень специальной физической подготовке										
Введение мяча с обводкой стоек(через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	8,2-8,5	9,0-9,2	8,6-8,8	9,3-9,6	8,9-9,1	9,7-9,9	9,2-9,4	10,0-10,2	9,5-9,7	10,4-11,0
Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,0-8,4	8,4-8,6	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,9	9,1-9,3	8,9-9,2	9,4-9,6	9,2-9,4	9,7-10,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	8-9	8-9	6-7	6-7	4-5	4-5	2-3	2-3	1	1
Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	7-8	7-8	5-6	5-6	3-4	3-4	2	2	1	1
Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек(количество раз)	19-22	18-20	17-19	16-17	15-16	13-15	12-14	11-12	9-11	8-10

По итогам тестирования готовится текстовая справка, диаграмма итоговая таблица.

Уровень готовности	Характеристика уровня
Высокий	Должный уровень подготовки обучающегося
Выше среднего	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	Базовый уровень, недостаточное развитие, корректировка планирования
Низкий	Низкое развитие, повторное прохождение программы, коррекционные занятия в группах.

Рабочая программа воспитания

Воспитательная система дополнительного образования является ценностно и лично ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, что позволяет учащимся выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой,

способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями.

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;
3. Здоровьесберегающее воспитание;
4. Взаимодействие с родительской общественностью.