

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 средняя школа имени Николая Андреевича Образцова»
ПЕТРОВА М.И./
Приказ № 239
от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Балашов Евгений Анатольевич,
педагог дополнительного образования

с.Парабель

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной **направленности**.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для детей в возрасте 9-17 лет.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 216 часов.

Форма обучения: очная. Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 часа. Всего 216 часов.

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

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
-

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. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2		2		
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 месте. Подвижные игры.	2		2		
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.	2	1	1		

	Ведение мяча в движении. Подвижные игры.					
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». Подвижные игры.	2		2		
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	2		2		

	от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.					
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	2	1	1		

	игра.					
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	2		2		

	игра.					
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	2		2		

	игра.					
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	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
102	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
103	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
104	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
105	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
106	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	тест
107	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Тест
108	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	2		1	1	Тест
	Итого	216	21	188	7	

Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1.		Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
2.		Комбинированное занятие	2	Теоретическая подготовка	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
3.		Комбинированное занятие	2	История возникновения и развития баскетбола	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
4.		Комбинированное занятие	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
5.		Комбинированное занятие	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
6.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
7.		Практическое		ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	ДЮСШ спортивный зал	выполнение	

		занятие	2	Ловля мяча от пола. Подвижные игры	Некрасова	практических заданий	
8.		Практическое занятие	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
9.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
10.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
11.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
12.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	

13.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
14.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
15.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
16.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
17.		Комбинированное занятие	2	. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
18.		Практическое	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение	ДЮСШ спортивный зал	Опрос	

		занятие		мяча на месте. Подвижные игры.	Некрасова		
19.		Практическое занятие	2	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
20.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
21.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
22.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
23.		Комбинированное занятие	2	. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
24.		Комбинированное занятие	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	

25.		Комбинированное занятие	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
26.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
27.		Комбинированное занятие	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
28.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
29.		Практическое занятие	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
30.		Практическое занятие	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
31.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Передача мяча в тройках	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
32.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических	

						заданий	
33.		Комбинированное занятие	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
34.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
35.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
36.		Комбинированное занятие	2	. ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
37.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
38.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
39.		Комбинированное занятие	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	

40.		Практическое занятие	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
41.		Практическое занятие	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
42.		Комбинированное занятие	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
43.		Комбинированное занятие	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
44.		Комбинированное занятие	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
45.		Комбинированное занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	

46.		Комбинированное занятие	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
47.		Комбинированное занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
48.		Комбинированное занятие	2	. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
49.		Комбинированное занятие	2	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
50.		Комбинированное занятие	2	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
51.		Практическое занятие	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
52.		Практическое	2	. ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	ДЮСШ спортивный зал	выполнение	

		занятие			Некрасова	практических заданий	
53.		Комбинированное занятие	2	Правила техники безопасности.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
54.		Комбинированное занятие	2	Медико-биологические исследования.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
55.		Комбинированное занятие	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
56.		Комбинированное занятие	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
57.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
58.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
59.		Комбинированное занятие	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	ДЮСШ спортивный зал	тестирование.	

		ое занятие		Учебно-тренировочная игра.	Некрасова		
60.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
61.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
62.		Практическое занятие	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
63.		Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
64.		Комбинированное занятие	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
65.		Комбинированное занятие	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
66.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	

67.		Комбинированное занятие	2	. ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
68.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
69.		Комбинированное занятие	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
70.		Комбинированное занятие	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
71.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
72.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
73.		Практическое занятие	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	

				тренировочная игра.			
74.		Практическое занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
75.		Комбинированное занятие	2	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
76.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
77.		Комбинированное занятие	2	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
78.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
79.		Комбинированное занятие	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	

80.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
81.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
82.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
83.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
84.		Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
85.		Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
86.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
87.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	

88.		Комбинированное занятие	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
89.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
90.		Комбинированное занятие	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
91.		Комбинированное занятие	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
92.		Комбинированное занятие	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
93.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
94.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
95.		Практическое занятие	2	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	

96.		Практическое занятие	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
97.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	устный опрос	
98.		Комбинированное занятие	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
99.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
100.		Комбинированное занятие	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
101.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
102.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
103.		Комбинированное занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	

104.		Комбинированное занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
105.		Комбинированное занятие	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	Опрос	
106.		Практическое занятие	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	выполнение практических заданий	
107.		Практическое занятие	2	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	
108.		Комбинированное занятие	2	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	ДЮСШ спортивный зал Некрасова	тестирование.	

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- ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 102- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 103- ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 104- Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 105- Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 106- ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 107- Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 108- Сдача контрольных испытаний по ОФП.

Методическое обеспечение и условий реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематический план, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ДЮСШ спортивный зал Некрасова с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Литература

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
9. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.
10. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
12. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

Оценочные материалы и диагностические средства

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для

оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно,

но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко

и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Приложение 1

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

Приложение 2

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед 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

Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

План воспитательной работы

Цели:

- создание системы воспитательной работы с учащимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности;
- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и 80 самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

Мероприятия:

- Инструктажи по технике безопасности.
- Беседа «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».
- Всемирный день здоровья.
- Профориентация: участие обучающихся в судействе соревнований.
- Организация и проведение поздравительных мероприятий в честь дней рождения обучающихся, Новый год и др.
- Организация посещения музеев по спортивной тематике, фильмов на спортивную тему.
- Проведение и участие в открытых первенствах и турнирах по баскетболу.