



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска
имени Родионова Е.Н.»
454078 г. Челябинск, ул. Вагнера, 70-а тел.: 256-70-48,
Email: mou68imrodionovaen@mail.ru

Рассмотрено
на заседании пед. Совета
от «30» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»
/Л.Р. Уторова/
«31» 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Нафиков Сергей Нургалеевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2021

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основании требований следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
9. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
10. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»
11. Устав МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска».

Направленность программы

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 16 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

ЦЕЛЬ: 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.

Программный материал объединен в целостную систему пятилетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 16 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья (в том числе с ОВЗ) и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	1 год	9
Начальной подготовки	2 год	9
Учебно-тренировочный	3 год	9
Учебно-тренировочный	4 год	9
Учебно-тренировочный	5 год	9

Сроки реализации программы – 5 лет.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 9 часов в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.
 Вбрасывание мяча.
 Выбивание мяча.
 Приёмы игры в защите.
 Специальные упражнения и комбинации.
 Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
 Тактика игры в защите.
 Тактика игры в нападении.
 Правила игры.
 Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
 Упражнения для развития реакции.
 Упражнения для развития быстроты.
 Упражнения для развития выносливости.
 Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

2. Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Теоретическая подготовка		16	16	16	16	16
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	2	2	2
2	История рождения и развития баскетбола.	2	2	2	2	2
3	Режим и питание спортсмена.	3	3	3	3	3
4	Личная гигиена и закаливание организма.	3	3	3	3	3
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3	3	3	3	3
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка		80	80	80	80	80
1	Развитие силы	6	6	6	6	6
2	Развитие быстроты	30	30	30	30	30
3	Развитие выносливости	30	30	30	30	30
4	Развитие ловкости	8	8	8	8	30
5	Развитие гибкости	6	6	6	6	6

Техническая подготовка		80	80	80	80	80
1	Стойки баскетболиста	15	15	15	15	15
2	Перемещения по площадке	13	13	13	13	13
3	Ведение мяча	13	13	13	13	13
4	Передачи мяча	13	13	13	13	13
5	Броски по кольцу в прыжке	13	13	13	13	13
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка		30	30	30	30	30
1	Групповые действия в нападении	7	7	7	7	7
2	Командные действия в нападении	7	7	7	7	7
3	Групповые действия в защите	7	7	7	7	7
4	Командные действия в защите	9	9	9	9	9
Тестирование, контрольные испытания		36	36	36	36	36
Медико-биологический контроль		36	36	36	36	36
Участие в соревнованиях		37	37	37	37	37
Итого		324	324	324	324	324
Всего по годам		1620				

Календарно – тематическое планирование по баскетболу (1 – год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	3
2	Медико-биологические исследования.	3
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	3
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	3
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	3
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	3
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	3
8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	3
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	3
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	3
11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	3
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	3
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	3
14	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	3
15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	3
16	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	3

17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	3
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	3
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	3
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	3
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	3
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	3
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	3
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	3
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	3
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.	3
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	3
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	3
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	3
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	3
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	3
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	3
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	3
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	3
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	3
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	3
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	3
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	3
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	3
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	3
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	3
48	Правила техники безопасности.	3
49	Медико-биологические исследования.	3
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	3
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	3

52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	3
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	3
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	3
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	3
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	3
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	3
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	3
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	3
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	3
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	3
69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
71	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
72	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	3
73	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	3
74	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	3
75	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	3
76	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	3
77	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	3
78	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	3
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	3
80	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	3
81	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	3
82	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	3
83	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
84	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	3
85	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	3
86	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	3
87	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	3
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	3
89	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	3
90	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	3

91	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	3
92	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	3
93	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	3
94	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	3
95	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
96	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	3
97	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	3
98	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	3
99	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	3
100	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2
102	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
103	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2
104	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2
105	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2
106	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2
107	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2
108	Подведение итогов за год	2

Календарно – тематическое планирование по баскетболу (2 – год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	3
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	3
3	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	3
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	3
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	3
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	3
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	3
8	ОРУ. Контрольные испытания.	3
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	3
10	ОРУ. ОФП. Соревнования.	3
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	3
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	3
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	3
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	3
15	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	3
16	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	3
17	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	3

18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	3
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	3
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	3
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	3
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	3
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	3
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	3
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	3
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	3
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	3
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	3
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	3
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	3
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	3
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	3
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	3
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	3
36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	3
38	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	3
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	3
41	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	3
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	3
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3
48	Правила техники безопасности.	3
49	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	3
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	3
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	3
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	3
53	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	3
54	Соревнования.	3
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	3
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3

57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	3
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	3
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	3
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	3
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	3
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3
66	Соревнования.	3
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	3
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	3
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	3
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	3
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	3
72	Контрольные испытания. Учебная игра.	3
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	3
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	3
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	3
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	3
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	3
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	3
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	3
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
84	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	3
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	3
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	3
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	3
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	3
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
91	Соревнования.	3
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	3
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	3
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	3

95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3
96	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	3
97	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3
98	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	3
100	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2
101	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
102	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	2
103	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	2
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2
107	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
108	Подведение итогов за год	2

Календарно-тематическое планирование по баскетболу (3-й год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	3
2	Медико-биологические исследования.	3
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3
6	ОРУ. Контрольные испытания.	3
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
12	ОРУ. Соревнования.	3
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3

21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	3
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
24	ОРУ. Соревнования.	3
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
30	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	3
36	ОРУ. Соревнования.	3
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
45	ОРУ. Соревнования.	3
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3
48	Правила техники безопасности.	3
49	Медико-биологические исследования.	3
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	3
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	3
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3

58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
60	Правила соревнований. Судейство соревнований.	3
61	ОРУ. Соревнования.	3
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
70	ОРУ. Соревнования.	3
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	3
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
84	ОРУ. Соревнования.	3
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3

93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	3
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
96	ОРУ. Соревнования.	3
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
100	ОРУ. Контрольные испытания.	2
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2
102	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2
103	ОРУ. Соревнования.	2
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2
107	ОРУ. Контрольные испытания.	2
108	ОРУ. Подведение итогов за год	2

Календарно–тематическое планирование по баскетболу (4-й год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	3
2	Медико-биологические исследования.	3
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3
6	ОРУ. Контрольные испытания.	3
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
12	ОРУ. Соревнования.	3
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3

17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	3
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
24	ОРУ. Соревнования.	3
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
30	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	3
36	ОРУ. Соревнования.	3
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
45	ОРУ. Соревнования.	3
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3
48	Правила техники безопасности.	3
49	Медико-биологические исследования.	3
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	3
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3

53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	3
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
60	Правила соревнований. Судейство соревнований.	3
61	ОРУ. Соревнования.	3
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
70	ОРУ. Соревнования.	3
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	3
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
84	ОРУ. Соревнования.	3
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3

89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	3
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
96	ОРУ. Соревнования.	3
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
100	ОРУ. Контрольные испытания.	2
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2
102	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2
103	ОРУ. Соревнования.	2
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2
107	ОРУ. Контрольные испытания.	2
108	ОРУ. Подведение итогов за год	2

Календарно-тематическое планирование по баскетболу (5-й год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	3
2	Медико-биологические исследования.	3
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3
6	ОРУ. Контрольные испытания.	3
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	3
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
12	ОРУ. Соревнования.	3

13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	3
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
24	ОРУ. Соревнования.	3
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
30	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	3
36	ОРУ. Соревнования.	3
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3
45	ОРУ. Соревнования.	3
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3
48	Правила техники безопасности.	3

49	Медико-биологические исследования.	3
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	3
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	3
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	3
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3
60	Правила соревнований. Судейство соревнований.	3
61	ОРУ. Соревнования.	3
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	3
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	3
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3
70	ОРУ. Соревнования.	3
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	3
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
84	ОРУ. Соревнования.	3
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3

86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	3
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3
96	ОРУ. Соревнования.	3
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к	3

3. Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за пять лет подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

5. Содержание программы

1-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 16 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка – 80 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка – 80 часов.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка – 30 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания – 36 часа.

6. Медико-биологический контроль - 36 часов

7. Участие в соревнованиях – 37 часа.

Содержание программы

2-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка» – 16 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка – 80 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на

одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.

Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 80 часов.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

4. Тактическая подготовка - 30 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 36 часа.

6. Медико-биологический контроль - 36 часов

7. Участие в соревнованиях – 37 часа.

Содержание программы

3-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка» - 16 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка – 80 часа.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 80 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его

осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2x2, 3x3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекают игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

4. Тактическая подготовка - 30 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 36 часа.

6. Медико-биологический контроль - 36 часов

7. Участие в соревнованиях – 37 часа.

Содержание программы

4-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка» - 16 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

4. Общая физическая подготовка – 80 часа.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки

одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

5. Техническая подготовка – 80 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

6. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

7. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

8. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

9. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

10. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

8. Тактическая подготовка - 30 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

9. Тестирование, контрольные испытания – 36 часа.

10. Медико-биологический контроль - 36 часов

11. Участие в соревнованиях – 37 часа.

Содержание программы

5-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка» - 16 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

6. Общая физическая подготовка – 80 часа.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнанный становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегает, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

7. Техническая подготовка – 80 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без

зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

11. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

12. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

13. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

14. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

15. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

12. Тактическая подготовка - 30 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

13. Тестирование, контрольные испытания – 36 часа.

14. Медико-биологический контроль - 36 часов

15. Участие в соревнованиях – 37 часа.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45
4-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45
5-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

1. Оценочные материалы

В процессе освоения материала используются:

Текущий контроль - регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет. Основным методом контроля является педагогическое наблюдение.

Система отслеживания результатов реализации образовательной программы:

- итоговые занятия;
- мониторинг эффективности освоения образовательной программы;
- спортивные соревнования;
- создание портфолио достижений ребенка на основе дипломов и грамот, полученных по результатам участия в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы по окончании каждого года обучения могут быть:

- участие в соревнованиях на уровне школы, района и города;

Механизм выявления результатов реализации программы:

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через **мониторинг**, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося:

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

В основе текущего контроля успеваемости лежит дихотомическая система оценки успеваемости: (Зачет/не зачет).

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. В основе итоговой аттестации лежит дихотомическая система оценки успеваемости.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из отслеживания результата мониторинга, которые и определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

11. Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
14. Стойки конусы - 2 штуки.
15. Аптечка

12. Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура испорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1-с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура испорт,1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.

29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easycen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
9. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
10. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
11. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
12. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
13. <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
14. <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
15. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
16. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
17. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
18. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
19. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
- 20.