

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Сергач, Нижегородская обл., 607513, ул. Краснодонцев, 38а,
тел. 5 90 67, факс (83191) 5 90 67
skola2serga45@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024
протокол № 1

Утверждена
приказом директора школы
№ 290-о от 30.08.2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности по баскетболу

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Хлюстов Кирилл Алексеевич
учитель физической культуры

г.Сергач,2024 г

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы
10. Приложение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Юный баскетболист» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурно-спортивного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Направленность программы: *физкультурно-спортивная;*

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность: программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого

себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат программы:

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

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

Задачи программы:

Личностные:

- Содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- Использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-

тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Методы обучения:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Краткое сведение о программе:

Программа спортивного кружка «Юный баскетболист» рассчитана для детей с 10 лет. Направленность: физкультурно-спортивная.

Набор детей: свободный.

Количество обучающихся: 15 человек.

Условия реализации программы: спортивный зал, видео аппаратура, наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

В период дистанционного обучения- компьютер, развивающие игры баскетбольной направленности.

Объем и срок освоения программы:

Полный курс обучения по программе составляет 3 года, количество часов в год – 108, за 3 года 324 часов.

Режим занятий:

2 занятия в неделю по 2 часа;

108 часов в год;

324 часа за 3 года.

1 год обучения: 108 часов (2 раза в неделю по 1,5 часа).

2 год обучения: 108 часов (2 раз в неделю по 1,5 часа).

3 год обучения: 108 часов (2 раз в неделю по 1,5 часа).

Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально; состав группы (постоянный, переменный и др.)

Планируемые результаты:

Уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня

обучающиеся **должны знать:**

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;

терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину,
- различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. Учебный план

1- год обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	42	10	32
3	Техническая подготовка	42	10	32
4	Тактическая подготовка	12	4	8
5	Тестирование, контрольные испытания	2	-	2
6	Участие в соревнованиях	4	-	4
	Итого:	108	28	80

2 – год обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	34	10	24
3	Техническая подготовка	46	10	36
4	Тактическая подготовка	14	4	10
5	Тестирование, контрольные испытания	2	-	2
7	Участие в соревнованиях	6	-	6
	Итого:	108	28	80

3 – год обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	30	10	20
3	Техническая подготовка	46	10	36
4	Тактическая подготовка	18	4	14
5	Тестирование, контрольные испытания	2	-	2
7	Участие в соревнованиях	8	-	8
	Итого:	108	26	82
Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<u>Теоретическая подготовка</u>		<u>6</u>	<u>6</u>	<u>4</u>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	2

2	История рождения и развития баскетбола.	1	-	-
3	Режим и питание спортсмена.	2	2	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения.	-	1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	-	1	1
<u>Общая физическая подготовка</u>		<u>42</u>	<u>34</u>	<u>30</u>
1	Развитие силы	8	8	6
2	Развитие быстроты	10	8	6
3	Развитие выносливости	10	8	6
4	Развитие ловкости	8	6	6
5	Развитие гибкости	6	4	6
<u>Техническая подготовка</u>		<u>42</u>	<u>46</u>	<u>46</u>
1	Стойки баскетболиста	4	4	2
2	Перемещения по площадке	6	4	4
3	Ведение мяча	8	6	6
4	Передачи мяча	6	6	6
5	Броски по кольцу с места	10	14	14
6	Броски по кольцу в движении	8	12	14
<u>Тактическая подготовка</u>		<u>12</u>	<u>14</u>	<u>18</u>
1	Групповые и командные действия в нападении	4	4	6
2	Групповые и	4	4	6

	командные действия в защите			
3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	4	6	6
<u>Тестирование, контрольные испытания</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
<u>Участие в соревнованиях</u>		<u>4</u>	<u>6</u>	<u>8</u>
Итого		108	108	108
Всего по годам		324		

3.Содержание учебного плана

1 – й год обучения:

1.«Теоретическая подготовка» – 6 часов.

- Правила техники безопасности при проведении занятий. (2 часа)
- История рождения и развития баскетбола. (1 час)
- Режим и питание спортсмена. (2 час)
- Личная гигиена и закаливание организма (1 час)

2. Общая физическая подготовка – 42 часов.

Развитие силы – (8 часов)

- Прыжки в длину с места (2 часа)
- Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.(2 часа)
- Прыжки в длину с разбега. (2 часа)
- Прыжки через скакалку. (2 часа)

Развитие быстроты – (10 часов)

- Эстафетный бег. (2 часа)
- Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. (2 часа)
- Старт из положения с опорой на одну руку. (2 часа)
- Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. (4 часа)

Развитие выносливости – (10 часов)

- прыжки в глубину с высоты 50 см (2 часа)
- бег в одну колонну с интервалом 3–5 м (4 часа)
- парные упражнения на сопротивление (баскетболист проходит на руках 15–20 м) (2 часа)

- в упоре лёжа перенос тяжести попеременно на правую и левую руку. (2 часа)

Развитие ловкости – (8 часов)

- Круговая тренировка (4 часа)
- Подвижные игры (4 часа) :
- «Слушай сигнал», «Пятнашки в парах», «Живая цель».

Развитие гибкости – (6 часов)

- Растягивание задних мышц бедра. (2 часа)
- Растягивание четырёхглавой мышцы бедра. (2 часа)
- Попробуйте двинуть вперёд бедро, сокращая сгибатели бедра (четырёхглавую мышцу) и одновременно отталкивайте стопой удерживающую её кисть руки
- Растягивание поясницы и внешней части таза. (2 часа)

3. Техническая подготовка – 42 часов.

Стойки баскетболиста. (4 часов)

Перемещения по площадке (6 часов)

Ведение мяча (8 часов):

- Ведение мяча с изменением направления.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передачи мяча (6 часов)

- Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. (2 часа)
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении (2 часа)
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. (2 часа)

Броски по кольцу с места(10 часов)

- Бросок мяча двумя руками с места от груди.
- Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита
- Бросок мяча одной рукой от плеча.

Броски по кольцу в движении (8 часов)

- Броски мяча в корзину в движении
- бросок в корзину одной рукой после ведения
- броски мяча в корзину в движении после двух шагов.
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.

4. *Тактическая подготовка – 12 часов.*

- Групповые и командные действия в нападении. (4 часов)
- Групповые и командные действия в защите. (4 часов)
- Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. (4 часа)

5. *Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.*

7. *Участие в соревнованиях – 4 часа.*

2– й год обучения:

1. *Теоретическая подготовка – 6 часов.*

- Правила техники безопасности при проведении занятий. (2 часа)
- Режим и питание спортсмена. (2 час)
- Основы спортивной тренировки – методы обучения. (1 час)
- Правила соревнований. Судейство соревнований.(1 час)

2. *Общая физическая подготовка – 34 часов.*

Развитие силы – (8 часов)

- Пас набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы. (2 часа)
- Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.(2 часа)
- Передачи гири (кегли) весом из рук в руки в кругу, образованном из 3–4 игроков. (2 часа)
- Прыжки через скакалку. (2 часа)

Развитие быстроты – (8 часов)

- Эстафетный бег. (2 часа)
- Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. (2 часа)
- Старт из положения с опорой на одну руку. (2 часа)
- Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. (2 часа)

Развитие выносливости – (8 часов)

- прыжки в глубину с высоты 50 см (2 часа)
- бег в одну колонну с интервалом 3–5 м (2 часа)
- парные упражнения на сопротивление (баскетболист проходит на руках 15–20 м) (2 часа)
- в упоре лёжа перенос тяжести попеременно на правую и левую руку. (2 часа)

Развитие ловкости – (6 часов)

- Круговая тренировка (3 часа)
- Подвижные игры (3 часа) :
- «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», « не давай мяч водящему».

Развитие гибкости – (4 часов)

- Растягивание задних мышц бедра. (2 часа)
- Растягивание четырёхглавой мышцы бедра. (2 часа)
- Растягивание поясницы и внешней части таза. (2 часа)

3. Техническая подготовка – 46 часов.

Стойки баскетболиста. (4 часов)

Перемещения по площадке (4 часов)

Ведение мяча (6 часов):

- Ведение мяча с изменением направления.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передачи мяча (6 часов)

- Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. (2 часа)
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении (2 часа)
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. (2 часа)

Броски по кольцу с места(14 часов)

- Бросок мяча двумя руками с места от груди. (4 часов)
- Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита (4 часов)
- Бросок мяча одной рукой от плеча. (6 часов)

Броски по кольцу в движении (12 часов)

- бросок в корзину одной рукой после ведения (4 часа)
- броски мяча в корзину в движении после двух шагов. (4 часа)
- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после двух шагов. (4 часа)

4. Тактическая подготовка – 14 часов.

- Групповые и командные действия в нападении. (4 часов)
- Групповые и командные действия в защите. (4 часов)
- Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. (6 часа)

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Участие в соревнованиях – 6 часа.

3 – й год обучения:

1. Теоретическая подготовка - 4 часов.

- Правила техники безопасности при проведении занятий. (2 часа)
- Основы спортивной тренировки – методы обучения. (1 час)

- Правила соревнований. Судейство соревнований.(1 час)

2. Общая физическая подготовка – 30 часа.

Развитие силы – (6 часов)

- Подтягивание из разного виса (2 часа)
- Передачи гири (кегли) весом из рук в руки в кругу, образованном из 3–4 игроков. (2 часа)
- Прыжки через скакалку. (2 часа)

Развитие быстроты – (6 часов)

- Эстафетный бег. (2 часа)
- Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. (2 часа)
- Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. (2 часа)

Развитие выносливости – (6 часов)

- Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. (2 часа)
- бег в одну колонну с интервалом 3–5 м (2 часа)
- лазанье по канату на время без помощи ног (2 часа)

Развитие ловкости – (6 часов)

- Круговая тренировка (3 часа)
- Подвижные игры (3 часа) :
- «Мяч капитану», «Салки в тройках», « не давай мяч водящему».

Развитие гибкости – (6 часов)

- Растягивание задних мышц бедра. (2 часа)
- Растягивание четырёхглавой мышцы бедра. (2 часа)
- Растягивание поясницы и внешней части таза. (2 часа)

3. Техническая подготовка – 46 часов.

Стойки баскетболиста. (2 часов)

Перемещения по площадке (4 часов)

Ведение мяча (6 часов):

- Ведение мяча с изменением направления. И скорости (2 часа)
- Ведение мяча после ловли мяча в движении (2 часа)
- ведение мяча без зрительного контроля (2 часа)

Передачи мяча (6 часов)

- Передача мяча двумя руками от груди в тройках (2 часа)
- Передача мяча в движении по восьмерке с броском по кольцу (2 часа)
- передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока (2 часа)

Броски по кольцу с места(14 часов)

- Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (2 часа)

- Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (4 часа)
- Броски одной рукой с замахом (4 часа)
- Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (4 часа)

Броски по кольцу в движении (14 часов)

- бросок в корзину одной рукой после ведения (2 часа)
- броски мяч в корзину в движении после двух шагов. (4 часа)
- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после двух шагов. (4 часа)
- одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. (4 часа)

4 Тактическая подготовка – 18 часов.

- Групповые и командные действия в нападении. (6 часов)
- Групповые и командные действия в защите. (6 часов)
- Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. (6 часа)

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Участие в соревнованиях – 8 часа.

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график является единым для образовательной организации (ссылка: <http://skola2serga.ucoz.ru/index/obrazovanie/0-40>)

5.Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику

образовательной

- деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Промежуточная аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований.

Анализ результатов аттестации:

Результаты аттестации обучающихся анализируются педагогом и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

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	
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	

6.Оценочные материалы

№ п.п	Форма контроля	Критерии оценивания	Система оценивания
1 год обучения			
1	Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия (испытания)	Обучающийся свободно владеет навыками тактических и технических элементов игры в баскетбол; выполняет комбинации различных передвижений, бросков, передач с мячом исполняет уверенно, без ошибок. демонстрирует хорошую	Зачет/не зачет

		физическую готовность и опорнодвигательного аппарата к дальнейшему обучению.	
2 год обучения			
1	Промежуточная аттестация проводится в форме учебной игры.	Движения выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно.	Зачет/не зачет
3 год обучения			
1	Промежуточная аттестация проводится в форме учебной игры.	Отличные видения игры в баскетбол выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, в характере исполнения в полном объеме.	Зачет/не зачет

7. Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

8. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечения:

спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

9.Список литературы

Литература педагогу:

- Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
- Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
- Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
- В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
- Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
- Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
- Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
- Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа:
- Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
- Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
- Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
- Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
- Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
- Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов.

Швапайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

- Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

- Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;

- Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.

- Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В.

Календарно-тематическое планирование**1 - год обучения**

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности при проведении занятий	Теор.	1
2	История рождения и развития баскетбола. Развитие силы	Интегр.	1
3	Техника Передвижение приставным шагом. Режим и питание спортсмена	Интегр.	1
4	Передвижение приставным шагом. Подвижные игры. («Слушай сигнал»)	Техн.	1
5	Техника передвижения приставными шагами. Режим и питание спортсмена	Техн.	1
6	Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест	Техн.	1
7	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
8	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1

	Подвижные игры.		
9	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
10	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
11	Техника передвижения. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Прыжки в длину с места	Техн.	1
12	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
13	Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча Прыжки в длину с места.	Техн.	1
14	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	Техн.	1
15	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	Техн.	1
16	Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
17	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. бег в одну колонну с интервалом 3–5 м	Теор. Техн.	1

18	Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. П бег в одну колонну с интервалом 3–5 м	Техн.	1
19	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
20	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
21	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. парные упражнения на сопротивление	Техн.	1
22	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. парные упражнения на сопротивление (баскетболист проходит на руках 15–20 м)	Техн. СФП	1
23	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры «Пятнашки в парах»	Техн.	1
24	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м.	Техн.	1
25	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м.	Техн.	1
26	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
27	Круговая тренировка. Старт из положения с опорой на одну руку.	Техн.	1
28	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Старт из	Техн.	1

	положения с опорой на одну руку.		
29	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
30	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
31	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.	Техн.	1
32	Контрольные испытания..	Контр.	1
33	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа	Такт.	1
34	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Прыжки в длину с разбега.	Техн.	1
35	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1
36	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафетный бег	Техн.	1
37	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Прыжки в длину с разбега.	Техн.	1

38	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
39	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
40	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафетный бег	Техн.	1
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
42	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
44	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
45	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
46	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1
49	Упражнения на развитие гибкости Подвижные игры «Живая цель».	СФП.	1

50	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
51	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
53	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
54	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
55	Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
56	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
57	Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
58	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
59	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
60	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
61	Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
62	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в	Такт.	1

	зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		
63	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
64	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
65	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
68	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
69	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
70	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
71	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
72	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
73	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. Прыжки через скакалку.	Такт.	1

74	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
75	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. Прыжки через скакалку.	Такт. СФП	1
76	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
77	Учебно-тренировочная игра.	Прак.	1
78	Тактическая подготовка. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
79	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
80	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
81	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
82	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
83	Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
84	Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
85	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
86	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная	Такт.	1

	игра.		
87	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
88	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
89	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
90	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
91	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
92	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
93	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
94	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
95	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
96	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
97	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
98	Техника овладения мячом. Учебно-	Техн.	1

	тренировочная игра.		
99	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
100	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
101	Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
102	Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
103	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
104	Контрольные испытания. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
105	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
106	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
107	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
108	Подведение итогов за год.	Интегр.	1

2 - год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
---	--------------	-------------------	---------------------

1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Теор.	1
3	Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	1
4	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
5	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. Режим и питание спортсмена.	Техн.	1
6	Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения. Основы спортивной тренировки – методы обучения.	Такт.	1
7	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1
8	Контрольные испытания. Правила соревнований. Судейство соревнований.	Контр.	1
9	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Интегр.	1
10	Соревнования.	Соревн.	1
11	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
12	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Развитие силы	Такт.	1

13	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1
14	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
15	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. Развитие силы	Интегр. СФП	1
16	Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1
17	Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. Развитие силы	Техн.	1
18	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. Развитие быстроты	Такт.	1
19	Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста. Развитие быстроты	Техн.	1
20	Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Такт.	1
21	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
22	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. Развитие силы	ОФП	1
23	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Техн.	1

	Развитие силы		
24	Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры	СФП	1
25	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Такт.	1
26	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	СФП	1
27	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Интегр.	1
28	Учебно-тренировочная игра. Развитие силы	Техн.	1
29	Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
30	Учебно-тренировочная игра. Бросок в кольцо.	СФП	1
31	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Такт.	1
32	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Такт.	1
33	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
34	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Техн.	1
35	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Интегр.	1
36	Учебно-тренировочная игра. Чередование	Интегр.	1

	изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		
37	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Соревн.	1
38	Развитие быстроты круговая тренировка	Интегр.	1
39	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	1
40	Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. Развитие быстроты	Техн.	1
41	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. Развитие выносливости	СФП	1
42	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
43	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
44	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Развитие быстроты	Такт.	1
45	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. Развитие выносливости	Интегр.	1
46	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Развитие ловкости	Теор. Техн.	1

47	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Развитие выносливости	Техн.	1
48	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Теор.	1
49	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Теор.	1
50	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СФП	1
51	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
53	Развитие ловкости. Подвижные игры	Теор.	1
54	Соревнования.	Соревн.	1
55	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
56	Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
57	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
58	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1
59	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1

	Развитие гибкости		
60	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн. Интегр.	1
61	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
62	Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	1
63	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
64	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Развитие гибкости	Интегр.	1
65	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
66	Соревнования.	Соревн.	1
67	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	1
68	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	1
69	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Такт. Интегр.	1
70	Учебно-тренировочная игра. Развитие гибкости	Теор.	1

		СФП	
71	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
72	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
73	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	1
74	Учебно-тренировочная игра. Развитие гибкости	Интегр.	1
75	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
76	Учебно-тренировочная игра. Развитие гибкости	СФП	1
77	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	1
78	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
79	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
80	Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор. ОФП	1
81	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн. Интегр	1
82	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
83	Учебно-тренировочная игра. Чередование	Интегр.	1

	изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		
84	Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Интегр.	1
85	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
86	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
87	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1
88	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1
89	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
90	Учебно-тренировочная игра. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
91	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
92	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
93	Соревнования.	Соревн.	1
94	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
95	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
96	Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1

		ОФП	
97	Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Теор. Интегр.	1
98	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1
99	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите	Такт.	1
100	Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
101	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
102	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
103	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1
104	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1
105	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
106	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
107	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
108	Подведение итогов за год.	Теор.	1

3 - год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности при проведении	Теор.	1

	занятий		
2	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Развитие силы	Интегр.	1
3	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Развитие быстроты	Техн. ОФП	1
4	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Развитие гибкости	Техн. ОФП	1
5	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	1
6	Контрольные испытания.	Контр.	1
7	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
8	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Развитие выносливости	Техн. ОФП	1
9	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
10	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
11	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
12	Соревнования.	Соревн.	1
13	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач	Техн.	1

	мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
14	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
15	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Интегр.	1
16	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
17	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
18	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
19	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
20	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
21	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1
22	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
23	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
24	Соревнования.	Соревн.	1

25	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
26	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
27	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1,
28	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
29	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
30	Развитие быстроты Подвижные игры	СФП	1
31	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
32	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
33	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
34	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
35	Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Такт.	1
36	Соревнования.	Соревн.	1
37	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач	Техн.	1

	мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
38	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
39	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
40	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
41	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
42	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
43	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
44	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
45	Соревнования.	Соревн.	1
46	Учебно-тренировочная игра Круговая тренировка	Техн. СФП	1
47	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Теор.	1
49	Развитие силы Подвижные игры	Интегр. ОФП	1

50	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
51	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
52	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	1
53	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	1
54	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	1
55	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
56	Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости	Интегр СФП.	1
57	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Техн.	1
58	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	1
59	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	1
60	Развитие гибкости. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн. СФП	1
61	Соревнования.	Соревн.	1
62	Учебно-тренировочная игра. Развитие быстроты	Техн СФП	1

63	Учебно-тренировочная игра. Развитие силы	Коман. СФП	1
64	Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости	Интегр. СФП	1
65	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
66	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
67	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
68	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
69	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
70	Соревнования.	Соревн.	1
71	Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры	Такт. ОФП	1
72	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
73	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
74	Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1
75	Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1

76	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
77	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	1
78	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
79	Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1
80	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	1
81	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
82	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
83	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Интегр.	1
84	Соревнования.	Соревн.	1
85	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт.	1
86	Учебно-тренировочная игра. Развитие быстроты	Такт. СФП	1
87	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных	Интегр.	1

	групповых взаимодействий.		
88	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	1
89	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
90	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
91	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
92	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
93	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
94	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Интегр.	1
95	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Техн.	1
96	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Техн.	1
97	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Техн.	1
98	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в	Такт.	1

	зависимости от местонахождения мяча.		
99	Соревнования.	Соревн.	1
100	Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Техн.	1
101	Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Техн.	1
102	Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	1
103	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие силы	Техн.	1
105	Контрольные испытания.	Конрт.	1
106	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
107	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
108	Подведение итогов за год.	Теор.	1

