

Российская Федерация

Управление образования администрации Октябрьского района Амурской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы с. Екатеринославка»

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
От «03» февраля 2023 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦВР  
с. Екатеринославка  
В. А. Тищенко  
«03» февраля 2023 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

#### «Баскетбол (девушки)»

Тематическая направленность: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: 8 -17 лет

Срок реализации: 5 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель: Приходько Екатерина Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

с. Екатеринославка, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.3.1 Учебный план.....	8
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана.....	10
1.4 Планируемые результаты обучения.....	12
2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	36
2.2.1 Материально-технические условия.....	36
2.2.2 Кадровое обеспечение.....	36
2.2.3 Информационно-методическое обеспечение.....	37
2.2.4 Методические разработки.....	37
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	37
3. Рабочая программа воспитания.....	40
4. Методическое обеспечение программы.....	43
5. Список литературных источников.....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбóл (англ. *basket* «корзина»+ *ball* «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Подвижные игры оказывают положительное воздействие на организм человека, а за счет того, что в них присутствует элемент соревнования, физические нагрузки воспринимаются намного легче, чем в индивидуальных видах спорта

За исключением положительного влияния на организм, баскетбол так же развивает и тактическое мышление, и командное взаимодействие, ведь для того чтобы достичь преимущества над соперником необходимо в нужный момент ускорить бег или совершить стремительное и резкое перемещение с мячом при помощи специфических прыжков и бросков. Все технические приёмы баскетбола прекрасно развивают рефлекс и поддерживают мышцы тела в тонусе. Постоянно изменяющийся ход матча мотивирует спортсмена совершать напряжённые движения примерно в количестве 40 % от общего времени соревнования. В среднем за один матч игрок пробегает примерно 7 километров, одновременно с этим совершает различные прыжки, броски и другие технические движения. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер и устойчивую психику.

Резкие броски, прыжки, перемещения и пробежки способствуют тренировке дыхательного аппарата и благоприятствуют становлению выносливости. В процессе двигательной активности отлично развивается координация. Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, так или иначе, тренируются благодаря игровым ситуациям. Баскетбол, прежде всего, – игра на точность, своевременность и смекалку. Нормированные физические нагрузки оказывают влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Во время игры сердцебиение колеблется от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180-200мм ртутного столба. Регулярные тренировки способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров. Это оказывает положительное влияние на здоровье человека, который становится более выносливым и энергичным, постепенно развивая дыхательные органы.

# 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## **1.1 Пояснительная записка**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

- В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

- С законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

- С Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- С распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- С постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и образования детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** «баскетбол» - физкультурно-спортивная, ориентированная на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** состоит в том, что традиционная система физического воспитания на современном этапе требует увеличения уровня физического развития и подготовленности обучающихся, усиления и расширения внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению

опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребёнка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок происходит благоприятное влияние на здоровье сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера, улучшает инициативность и коммуникабельность, развивает тактику действий на пути к цели, а динамичный процесс мотивирует к поиску решений в трудных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность данной программы** обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у баскетболистов:

- ✓ личностная ориентация образования;
- ✓ профильность;
- ✓ практическая направленность;
- ✓ мобильность;
- ✓ разноуровневость;
- ✓ реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях дополнительного образования.

**Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Уровень программы:** Базовый

**Срок реализации программы** - 5 лет

**Адресат программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Баскетбол» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 8-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (подтверждается справкой от педиатра).

#### **Условия набора учащихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Баскетбол» принимаются без отбора учащиеся, проявляющие интерес к данному виду спорта.

#### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Баскетбол» рассчитана на 5 лет обучения с общим количеством учебных часов в год – 360 ч.

**Формы обучения** – очная.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО ЦВР с. Екатеринославка Продолжительность занятий в секции – 2-3 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью 90 минут (таблица 1). Количество занимающихся в группе – 8-10 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

#### **Форма занятий:**

- ✓ групповая работа;
- ✓ круговая работа;
- ✓ индивидуальная работа;
- ✓ лекция;
- ✓ самостоятельная работа;
- ✓ учебно-тренировочная;
- ✓ соревнования;
- ✓ спортивные праздники;
- ✓ спортивные развлечения;;
- ✓ спортивные досуги;
- ✓ прогулки-походы;
- ✓ беседы по здоровьесбережению;
- ✓ закаливания;
- ✓ неделя здоровья;
- ✓ коллективно-творческие дела;
- ✓ уроки-конференции, круглые столы;

✓ просмотры и обсуждения учебных фильмов, записей соревнований, читательские конференции.

Таблица 1 – Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Группа	Количество групп	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	1	8-10	2	2 (45 мин)	4	144
2	1	8-10	3	2 (45 мин)	6	216

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лёгкой атлетике.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

- ✓ демократизация учебно-воспитательного процесса;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ саморазвитие личности;
- ✓ создание условий для педагогического творчества;
- ✓ поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности

посредством выбранного ими вида спорта.

## **1.2 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся.

**Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение работоспособности;

- профилактика асоциального поведения;
- коррекция психофизического развития;
- организация условий для полезного проведения свободного времени;
- воспитание силы воли, стойкости, патриотизма.

### 1.3 Содержание программы

#### Формирование групп на этапах подготовки

• **Начальной подготовки (1)** — на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно — оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта — баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнения на учебно — тренировочный этап подготовке.

• **Учебно — тренировочный (2)**. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

#### 1.3.1 Учебный план

Таблица 2 – Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Теоретические знания	24	24	-	Опрос
2.	Раздел № 2 Практические знания	120	-	120	Сдача нормативов Зачет
	Тактическая подготовка	20	-	20	Зачет
	Техническая подготовка	40	-	40	Сдача нормативов Зачет
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов Зачет
	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
	Соревнования	6		6	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

2 год обучения

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	



1.	Раздел № 1 Теоретические знания	36	36	-	Опрос
2.	Раздел № 2 Практические знания	180	-	180	Сдача нормативов Зачет
	Тактическая подготовка	30	-	30	Зачет
	Техническая подготовка	60	-	60	Сдача нормативов Зачет
	Общая физическая подготовка	70	-	70	Сдача нормативов Зачет
	Контрольные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	Соревнования	16	-	16	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

**Примечание.** Расчет часов учебно-тематического плана представлен на: 36 учебных недель (если срок реализации программы указан по годам обучения)

### **3 год обучения**

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Теоретические знания	36	36	-	Опрос
2.	Раздел № 2 Практические знания	180	-	180	Сдача нормативов Зачет
	Тактическая подготовка	30	-	30	Зачет
	Техническая подготовка	60	-	60	Сдача нормативов Зачет
	Общая физическая подготовка	70	-	70	Сдача нормативов Зачет
	Контрольные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	Соревнования	16	-	16	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

### **4 год обучения**

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Теоретические знания	36	36	-	Опрос
2.	Раздел № 2 Практические	180	-	180	Сдача нормативов

знания				Зачет
Тактическая подготовка	30	-	30	Зачет
Техническая подготовка	60	-	60	Сдача нормативов Зачет
Общая физическая подготовка	70		70	Сдача нормативов Зачет
Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
Соревнования	16		16	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

### 5 год обучения

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Теоретические знания	36	36	-	Опрос
2.	Раздел № 2 Практические знания	180	-	180	Сдача нормативов Зачет
	Тактическая подготовка	30	-	30	Зачет
	Техническая подготовка	60	-	60	Сдача нормативов Зачет
	Общая физическая подготовка	70		70	Сдача нормативов Зачет
	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
	Соревнования	16		16	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел №1. Теоретические знания

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол. Оказание первой доврачебной помощи. Правила личной гигиены. Профилактика травматизма на занятиях. Значение занятий спортом в профилактике вредных привычек. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Азбука баскетбола (основные технические приемы). Правила проведения соревнований. Жесты судей. Заполнение технического и игрового протокола. Форма контроля- опрос.

#### Раздел №2. Практические знания

*Техническая подготовка.*

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником

Техничко-тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Форма контроля - сдача нормативов, зачет.

### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

*Командные действия.* Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Форма контроля - зачет.

#### **Общезфизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м, бег на выносливость. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Форма контроля - сдача нормативов, зачет.

#### **Тестирование и контрольные испытания**

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. Форма контроля - сдача нормативов.

#### **Соревнования**

Принять участие в соревнованиях с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Форма контроля - зачет.

### **1.4. Планируемые результаты:**

*К концу первого года дети должны:*

Знать

- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма на занятиях;
- значение занятий спортом в профилактике вредных привычек
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

*К концу второго года обучения:*

Знать

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*К концу третьего года обучения:*

Знать

- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

*К концу четвертого года обучения:*

Знать

- оказание первой доврачебной помощи;

Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

*К концу пятого года обучения:*

Знать

- жесты судей
- заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применять персональную защиту;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 3 – Примерный календарный годовой план-график подготовки баскетболистов

Группа 1 (144 часа)

#### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время	Место проведения	Форма занятия	Количество часов	Раздел/Тема	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретические знания (24 ч.)</b>							
1	02.09.2023	10.00	Спортивный зал	Беседа, экскурсия	2	Вводное занятие. Порядок и содержание работы секции.	Опрос
2	06.09.2023	10.00	Спортивный зал	Урок - беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	Опрос
3	09.09.2023	10.00	Спортивный зал	Урок - беседа	2	Профилактика травматизма на занятиях	Опрос
4.	13.09.2023	10.00	Спортивный зал	Урок - беседа	2	Правила личной гигиены.	Опрос
5	16.09.2023	10.00	Спортивный зал	Урок - беседа	2	Простейшие правила игры.	Опрос
6	20.09.2023	10.00	Спортивный зал	Урок - беседа	2	Значение занятий спортом в профилактике вредных привычек.	Опрос
7	23.09.2023	10.00	Спор	Урок -	2	История Российского баскетбола.	Опрос

			тивн ый зал	беседа			
8	27.09 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Общая характеристика спортивной тренировки.	Опрос
9	30.09 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Учет в процессе тренировки.	Опрос
10	04.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Техническая подготовка юного спортсмена.	Опрос
11	07.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Современный баскетбол	Опрос
12	11.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Тактика игры	Опрос
<b>Раздел 2. Практические знания (120 ч.)</b>							
<b>Общая физическая подготовка (50 ч)</b>							
13	14.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча от пола.	Зачет
14	18.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча от пола. Подвижные игры.	Зачет
15	21.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля и	Зачет

						передача мяча от пола. Подвижные игры.	
16	25.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча от пола. Подвижные игры.	Зачет
17	28.10 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча от пола. Подвижные игры.	Зачет
18	01.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля и передача мяча от пола. Подвижные игры.	Зачет
19	04.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет
20	08.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет
21	11.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет



22	15.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет
23	18.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет
24	22.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли и передачи мяча.	Зачет
25	25.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Зачет
26	29.11 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Зачет
27	02.12 .2023	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Зачет
28	06.12 .2023	10.00	Спор тивн	Практ ика	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки	Зачет

			ый зал			баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	
29	09.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Зачет
30	13.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Правила личной гигиены. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Зачет
31	16.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Зачет
32	20.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Зачет
33	23.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Зачет
34	27.12.2023	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Зачет
35	10.01.2024	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Зачет
36	13.01.2024	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Зачет
37	17.01.2024	10.00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Зачет

			ый зал			Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	
<b>Техническая подготовка (40 ч)</b>							
38	20.01 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Зачет
39	24.01 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Зачет
40	27.01 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Зачет
41	31.01 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	Контрольные испытания. Подвижные игры.	Зачет
42	03.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Зачет
43	07.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Зачет
44	10.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Зачет
45	14.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Зачет

46	17.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Зачет
47	21.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры ОРУ.	Зачет
48	24.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Зачет
49	28.02 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
50	02.03 .024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
51	06.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
52	09.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Зачет
53	13.03	10.00	Спор	Практ	2	ОРУ с мячами. Применение	Зачет

	.2024		Спор тивн ый зал	Практ ика		изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	
54	16.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
55	20.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
56	23.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
57	27.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
58	30.03 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
59	03.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
<b>Тактическая подготовка</b>							
60	06.04 .2024	10.00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста.	Зачет

			зал			Учебно-тренировочная игра.	
61	10.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
62	13.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
63	17.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
64	20.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
65	24.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
66	27.04 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
67	08.05 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
68	11.05 .2024	10.00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная	Зачет

			зал			игра.	
69	15.05 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Совершенствование техник и ведения, ловли и передачи мяча. Учебно- тренировочная игра.	Зачет
70	18.05 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно- тренировочная игра.	Зачет
71	22.05 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно- тренировочная игра.	Зачет
72	25.05 .2024	10.00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Контрольные испытания. Учебно- тренировочная игра. Подведение итогов года.	Зачет

Календарно-тематический план  
Группа 2 (216 часа)

№ п/п	Дата	Вре мя	Мест о пров еден ия	Форм а занят ия	Ко л- во ча со в	Раздел/Тема	Форм а контр оля
<b>Раздел 1. Теоретические знания (36 ч.)</b>							
1	02.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Бесед а, экску рсия	2	Вводное занятие. Порядок и содержание работы секции.	Опрос
2	05.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	Опрос
3	07.09 .2023	15:00	Спор тивн ый	Урок - беседа	2	Тактическая подготовка юного спортсмена.	Опрос

			зал				
4.	09.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	азбука баскетбола (основные технические приемы).	Опрос
5	12.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	правила проведения соревнований.	Опрос
6	14.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	оказание первой доврачебной помощи.	Опрос
7	16.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	жесты судей	Опрос
8	19.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	заполнение технического и игрового протокола.	Опрос
9	21.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом.	Опрос
10	23.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Физическая подготовка спортсмена	Опрос
11	26.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Средства спортивной тренировки	Опрос
12	28.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе	Опрос



						тренировки.	
13	30.09 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Техническая подготовка юного спортсмена.	Опрос
14	03.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	Опрос
15	05.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Правила игры и методика судейства.	Опрос
16	07.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Медико-биологические исследования.	Опрос
17	10.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	Правила соревнований. Судейство соревнований.	Опрос
18	12.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Урок - беседа	2	История развития баскетбола в стране и мире.	Опрос
<b>Раздел 1. Практические знания (180 ч.)</b>							
<b>Общая физическая подготовка (70 ч)</b>							
19	14.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Зачет
20	17.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Зачет
21	19.10 .2023	15:00	Спор тивн	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра.	Зачет

			ый зал			Совершенствование ловли и передачи мяча.	
22	21.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование бросков мяча.	Зачет
23	24.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование бросков мяча.	Зачет
24	26.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Применение изученных технических приемов и их сочетаний.	Зачет
25	28.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Применение изученных технических приемов и их сочетаний.	Зачет
26	31.10 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	Зачет
27	02.11 2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	Зачет
28	07.11 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Техника ведение мяча в движении с изменением направления и высоты.	Зачет
29	09.11 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Техника ведение мяча в движении с изменением направления и высоты.	Зачет
30	11.11 .2023	15:00	Спор тивн	Практ	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра.	Зачет

			ый зал	ика		Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления и высоты.	
31	14.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления и высоты.	Зачет
32	16.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Зачет
33	18.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Зачет
34	21.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Соревнования.	Зачет
35	23.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Зачет
36	25.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование ранее изученных элементов в баскетболе	Зачет
37	28.11.2023	15:00	Спортивный зал	Практика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от ситуации.	Зачет

38	30.11 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Общая характеристика тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от ситуации.	Зачет
39	02.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «подстраховка».	Зачет
40	05.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «подстраховка».	Зачет
41	07.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	Зачет
42	09.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	Зачет
43	12.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование ведения мяча.	Зачет
44	14.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование ведения мяча.	Зачет
45	16.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Стойка защитника.	Зачет
46	19.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Быстрый прорыв.	Зачет

47	21.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Зачет
48	23.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Соревнования.	Зачет
49	26.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Игра в защите.	Зачет
50	28.12 .2023	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Заслоны.	Зачет
51	09.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Быстрый прорыв.	Зачет
52	11.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Зачет
53	13.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Действия 2 нападающих против 1 защитника.	Зачет
<b>Техническая подготовка (60 ч)</b>							
54	16.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Игра в защите.	Зачет
55	18.01 .2024	15:00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Постановка заслонов при сбрасывании мяча.	Зачет

			зал				
56	20.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Постановка заслонов.	Зачет
57	23.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Быстрый прорыв и нападение с заслоном.	Зачет
58	25.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Основы обманных движений.	Зачет
59	27.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Тактическая подготовка команды.	Зачет
60	30.01 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	Контрольные испытания.	Зачет
61	01.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Передача, применение заслонов в неудобных ситуациях.	Зачет
62	03.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Задачи защиты.	Зачет
63	06.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Отблокирование отскока (опека вдвоем).	Зачет
64	08.02 .2024	15:00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Позиция по отношению к мячу.	Зачет

			зал				
65	10.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование техники передачи и ловли.	Зачет
66	13.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование передачи мяча с остановкой и поворотом	Зачет
67	15.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Расстояние и позиция защитника во время перехвата передачи мяча нападающих.	Зачет
68	17.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование быстрого прорыва.	Зачет
69	20.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Соревнования.	Зачет
70	22.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов.	Зачет
71	24.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Отработка элементов защиты.	Зачет
72	27.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Перемещение по площадке и обработка быстрых прорывов.	Зачет

73	29.02 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Позиции в защите.	Зачет
74	02.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
75	05.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	Контрольные испытания.	Зачет
76	07.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Зачет
77	09.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Основы быстрого прорыва.	Зачет
78	12.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Защита и быстрое переключение.	Зачет
79	14.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Взаимодействие в нападении.	Зачет
80	16.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра.	Зачет
81	19.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Быстрый прорыв и совершенствование упражнения	Зачет



82	21.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Переход в нападение и совершенствование на быстрые прорывы.	Зачет
83	23.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра.	Зачет
84	26.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Быстрый прорыв и соревнование	Зачет
85	28.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Организация командных действий.	Зачет
86	30.03 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Организация командных действий.	Зачет
87	02.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование индивидуальных основ.	Зачет
88	04.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Совершенствование индивидуальных основ.	Зачет
89	06.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Зачет
<b>Тактическая подготовка</b>							
90	09.04 .2024	15:00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Применение защитных	Зачет

			зал			стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	
91	11.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Зачет
92	13.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Соревнования.	Зачет
93	16.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Предвидение ситуаций в баскетболе	Зачет
94	18.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Предвидение ситуаций в баскетболе	Зачет
95	20.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Перемещение без мяча, равновесие тела, финты.	Зачет
96	23.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Перемещение без мяча, равновесие тела, финты.	Зачет
96	25.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Работа ног, скорость, бег, изменение направления.	Зачет
97	27.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Работа ног, скорость, бег, изменение направления.	Зачет

98	30.04 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Взаимодействие игроков.	Зачет
99	02.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Взаимодействие игроков.	Зачет
100	07.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Остановка, перемещение и получение, заслоны.	Зачет
101	11.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Остановка, перемещение и получение, заслоны.	Зачет
102	14.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Отскок в нападении, движение за отскоком, занятие места при отскоке, прыжок, овладение мячом и бросок	Зачет
103	16.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Отскок в нападении, движение за отскоком, занятие места при отскоке, прыжок, овладение мячом и бросок	Зачет
104	18.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Развитие умения применять тактические решения.	Зачет
105	21.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Зачет
106	23.05 .2024	15:00	Спор тивн ый	Практ ика	2	ОРУ. Учебно- тренировочная игра. Защита и комбинации с бросками.	Зачет

			зал				
107	25.05 .2024	15:00	Спор тивн ый зал	Практ ика	2	Контрольные испытания	Зачет

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-технические условия

#### 1. Спортивная зал соответствующий требованиям:

- СП 31-115-2006 «Открытые физкультурно-спортивные сооружения».
- СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».
- СП 31-115-2009 «Физкультурно-спортивные сооружения для зимних видов спорта».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям учащихся;

-Госпожнадзора.

#### 2. Оборудование и технические ресурсы:

1. Кабинет (компьютер, доска);

Спортивный зал и спортивное оборудование: Баскетбольные мячи, кольца, вспомогательный инвентарь. (Щиты с кольцами — 4, Секундомер —1, Кегли- 10, Шведская стенка- 1, Гимнастические скамейки — 6, Перекладины- 2, Теннисные мячи- 5, Мячи баскетбольные — 10, Рулетка—1.

### 2.2.1. Кадровое обеспечение

1) Педагог, руководитель физкультурно-спортивного объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель по физической культуре, безопасности жизнедеятельности; педагог по физической культуре и спорту; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

2) Инструктор по спорту, владеющий основами преподавания.

3) Секретарь, умеющий работать с электронными образовательными ресурсами.



		балл					
1.	Бег 30 м, с	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3
		1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше
2.	Бег 5 мин, м	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260
		1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше	1160 и меньше
3.	Прыжок в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200
		1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	190 и меньше
4.	Прыжок вверх с места, см	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42
		1	22 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше

### Техническая подготовка:

#### ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде учителя он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

Год обучения	ДЕВОЧКИ		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1 год	5,7	5,4	5,0

2 год	5,4	5,0	4,8
-------	-----	-----	-----

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. ( В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Год обучения	ДЕВУШКИ		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	12,0	11,0	10,5
2	11,0	10,0	9,0
3	10,0	8,5	8,0
4	10,0	8,3	7,8
5	10,1	8,3	7,7

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

Год обучения	ДЕВУШКИ		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	31,5	25,5	21,5
2	25,0	21,0	18,0
3	23,5	19,5	16,0
4	22,0	17,5	15,5
5	21,5	17,0	15,0

### ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЫЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Учащиеся 2 года обучения, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а учащиеся 3 года обучения это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 4 года обучения, для учащихся 5 года обучения испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 3,4,5 года обучения бросков делают пять, а 2 год обучения - 6.

Год обучения	ДЕВУШКИ		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
2	0 раз	1 раз	2 раза
3	0 раз	1 раз	2 раза
4	1 раз	2 раза	3раза
5	1 раз	2 раза	3 раза

### ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов ( разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

Год обучения	ДЕВУШКИ		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
2	0 раз	1 раз	2 раза
3	0 раз	1 раз	3 раза
4	1 раз	2 раза	3 раза
5	1 раз	2 раза	4 раза

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ЛОВЛИ- ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Условия выполнения:

С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.

Год обучения	ДЕВУШКИ		
	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
4	5	6	8
5	6	8	10



### **3. Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитания:** формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности, а также формирование привычки ЗОЖ и потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

**Задачи воспитания:**

- Формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;
- формирование и развитие умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;
- формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
- формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;
- воспитание навыков оказания помощи взрослому (родителям, педагогу и т.д.) при проведении режимных моментов, игр и т.д.

**Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Приоритеты:** создание благоприятных условий для реализации каждым ребёнком своих физических возможностей их развитие и совершенствование, то есть для достижения основной цели и решения задач физического воспитания.

### **Особенности организуемого воспитательного процесса.**

Процесс воспитания основывается на следующих принципах:

- принцип взаимосвязи физического воспитания с общим развитием ребёнка;
- принцип всесторонности физического воспитания;
- принцип соблюдения эмоционально-положительного влияния используемых в процессе физического воспитания методов и средств;
- принцип систематичности и последовательности процесса физического воспитания;
- принцип комплексного применения воздействия окружающей среды, воспитания и обучения в физическом развитии ребёнка;
- принцип индивидуальности;
- принцип активности и сознательности физического воспитания.

### **Формы и содержание деятельности.**

В образовательной организации используются следующие формы работы:

- проводимые для жителей поселка и организуемые совместно с родителями учащихся спортивные состязания, соревнования и др., которые открывают возможности для спортивной самореализации школьников и включают их к плодотворной физической деятельности;
- совместные праздники – ежегодно проводимые спортивные мероприятия, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами, как на уровне образовательной организации, так и на уровне района, региона, России, в которых участвуют все классы;
- церемонии награждения (по итогам года) обучающихся и педагогов за защиту чести общеобразовательной организации в спортивных мероприятиях, чемпионатах, соревнованиях. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;
- участие в организации и проведении мероприятий, направленных на физическое развитие, ЗОЖ;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков организации, подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

– при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

#### 4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебнотренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - просмотр учебных видеофильмов.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебнометодической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - специальная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - анализ просмотренных видеофильмов; - краткий пересказ учебного материала. Опрос.
<b>Практическая подготовка</b>	- учебнотренировочное занятие, зачетные требования, соревнования	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений. - индивидуальный; - групповые методы.	- учебные и методические пособия; - учебнометодическая литература; - спортивный инвентарь.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. Зачет.

## 5. Список литературы.

### Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. 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, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн.Син.1881.-90с.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 1986. -111с.
4. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: 1996.
5. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984.-35с.
7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
8. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.