КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 67 Г.ЧЕЛЯБИНСКА»

Ул. С.Кривой, д.40, г.Челябинск, 454080, тел./факс: (351) 8263-86-86, e-mail: chelmou-67@yandex.ru, http://www.chel67.ru
ОГРН 1027403887499, ИНН 7453057054, КПП 745301001, р/сч 40703810190004000994 в ОАО «ЧЕЛЯБИНВЕСТБАНК»,
БИК 047501779, кор/сч 30101810400000000779 в ГРКЦ ГУ Банка России по Челябинской области, г.Челябинск

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
_____ Шалева И.С.
03.09. 2020г.

«Утверждаю»
Директор
_____ С.П.Веретенникова
03.09 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Для детей 7 – 18 лет

Срок реализации – 3 года

СОСТАВИТЕЛИ: Екимасов Ю.Н.

педагог дополнительного образования

Челябинск, 2020

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы_____модифицированная_____
(типовая, модифицированная, экспериментальная, авторская, адаптированная)

Образовательная область_____физическая культура_____
(физическая культура, филология, математика, окружающий мир, искусство, технология, социальные науки)

Направленность_____физкультурно-спортивная_____
(техническая, естественно-научная, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-педагогическая)

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности
_____интегрированная_____
(комплексная, интегрированная, модульная, сквозная, узкопрофильная)

Способ освоения содержанияпрограммы___репродуктивный творческий___
(репродуктивный, эвристический, исследовательский, творческий)

Уровень освоения содержания программы_общеразвивающий предпрофессиональный
(общеразвивающий, предпрофессиональный)

Уровень реализации программы _____среднее основное (общее)_____
(дошкольное, начальное, основное или среднее общее образование)

Форма реализации программы_____(групповая, индивидуальная)_____
(групповая, индивидуальная)

Продолжительность реализации программы _____трехгодичная_____
(одногодичная, двухгодичная и др.)

Уровень сложности реализации программы стартовый базовый
(стартовый, базовый, продвинутый)

Способ освоения содержания программы по особенностям контингента
_____
(для способных и одаренных детей, для детей с ОВЗ, др.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является модифицированной, разработана на основе "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха" в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и детей и направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва» Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда РФ № 613н от 08.09.2015);
- Методических рекомендаций, разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет, ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497)

В программе используются диагностические материалы, на основании которых каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Баскетбол, как средство физического и духовного воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в России. Современные тенденции развития баскетбола в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации данного вида спорта и повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов, требуют обучения игре не только в рамках уроков физической культуры, но и на более высоком уровне – в дополнительном образовании – неотделимой части как в структуре спортивного воспитания, так и системы образования в России в целом.

Программа объединения по баскетболу предусматривает обучение школьников в возрасте 7-18 лет и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися нормативов, посещение и участие в соревнованиях.

Актуальность. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной

направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровьеформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Педагогическая целесообразность. Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Целью настоящей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- обучение основным приемам игры в баскетбол, ее теоретическим и практическим основам;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- подготовка и выполнение контрольных нормативов;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований.
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по

баскетболу для школьных коллективов, по месту жительства, в детских лагерях.

- *Воспитательные:*
- привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом, воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду, формирование и совершенствование моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения, воспитание дружбы и товарищества;
- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому и духовному развитию учащихся, повышение уровня их разносторонней физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- *Развивающие:*
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, совершенствование навыков, умений и знаний, необходимых для игры в баскетбол, развитие умственных способностей;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для совершенствования игровой техники и тактики.

Основной показатель работы объединения по баскетболу – выполнение программных требований по уровню воспитанности и подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, а также физической, технической, теоретической и психологической подготовке.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления профилактическо-восстановительных мероприятий.

Формами подведения итогов работы над программой являются:

- выступление учащихся в соревнованиях школьного, районного, городского уровней;
- матчевые встречи с командами других учебных заведений района и города;
- сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов.

Методы организации деятельности учащихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы, использование дополнительных баскетбольных корзин позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Программа включает в себя следующие типы обучения (для всех групп):

Общая физическая подготовка.

Строевые, гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборье), спортивные и подвижные игры, ходьба на лыжах и коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, необходимых качеств при ловле, передачи и броска мяча.

Психологическая подготовка.

Воспитание высоких моральных, волевых качеств, установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности, адаптации к условиям соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства, специальные психологические воздействия, гигиенические средства, медико-биологические средства.

Теоретическая подготовка.

Беседы, просмотр видеофильмов, прессы, литературы.

Техническая подготовка

а) техника нападения:
- техника передвижения;
- техника владения мячом;

б) техника защиты:
- техника передвижения;
- техника овладения мячом.

Тактическая подготовка.

а) техника нападения:
- индивидуальные действия с мячом и без мяча;
- групповые действия;
- командные действия;

б) техника защиты:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Интегральная подготовка.

Участие в соревнованиях и контрольных играх.

Инструкторско-судейская практика (для воспитанников 2-го и 3-его годов обучения).

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований различного уровня. В основе тренировочного процесса лежат принципы гуманистического образования, природосообразности.

Прием детей в группу осуществляется с личного согласия ученика, согласия родителей, допуска медицинского работника. Обучение детей ведется поэтапно.

Для реализации программы необходимо распределение воспитанников в учебные группы по возрастам.

Год обучения	Возраст занимающихся	Количество учащихся в группе
1 год обучения	8-11 лет	15
2 год обучения	11-15 лет	12
3 год обучения	15-18 лет	10

Обучение проводится в форме групповых учебно-тренировочных занятий с применением индивидуальных занятий.

Основанием для перевода ученика на следующий этап обучения является сдача контрольных нормативов по технике игры и специальной физической подготовке.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие **умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, «я» оценка.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п п	Методические		Организационно - педагогические	Информационные
	Материально-технические	**Дидактические**		
	➢ Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; ➢ Щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.	инструкционные карты, материалы для контроля знаний учащихся, тренировочно - зачетные тесты	Наполняемость группы-от 10 до 15 чел., продолжительность одного занятия – 2 часа, объем нагрузки в неделю- 27 часов и др.	методические разработки; фото и видео материал, дополнительная литература, печатные издания и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретические сведения**	**5**	**5**	-	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1		
1.2.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	2	2		
1.3.	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	2	2		
2	**Общая и специальная физическая подготовка**	**60**	**5**	**55**	
2.1	Бег 500, 1000, метров.	14	1	13	
2.2.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	12	1	11	
2.3.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	12	1	11	
2.4.	Упражнения для развития силы ног и рук.	9	1	8	
2.5.	Упражнения для развития скоростных качеств.	13	1	12	Открытый урок
3	**Техническая подготовка**	**25**	**5**	**20**	
3.1.	Ведение мяча, остановки, развороты.	6	1	5	
3.2.	Передача мяча на месте и в движении	6	1	5	

3.3.	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	7	2	5	
3.4.	Ловля мяча, переводы, финты.	6	1	5	Зачетное тестирование
4	**Тактическая подготовка**	**15**	**-**	**15**	
4.1.	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	5	-	5	
4.2.	Тактические действия при игре в защите и нападении.	5	-	5	
4.3.	Тактические действия в игре с сильным соперником.	5		5	
5	**Интегральная подготовка**	**24**	**4**	**20**	
5.1.	Товарищеские игры.	12	2	10	
5.2.	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	12	2	10	
6	**Участие в соревнования**	**10**	**-**	**10**	Соревнования
7	**Инструкторская и судейская практика**	**5**	**-**	**5**	Зачетное тестирование
	ИТОГО по теме		**19**	**125**	
	Всего за год обучения	**144**			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретические сведения**	**10**	**10**	-	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	4	4	-	
1.2.	Контроль физических нагрузок.	4	4	-	
1.3.	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	-	
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**100**	**15**	**85**	
2.1.	Бег 500, 1000, 1500 метров	18	3	15	
2.2.	Броски набивного мяча сидя, стоя.	28	3	25	
2.3.	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	23	3	20	
2.4.	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	16	3	13	
2.5.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	3	12	
3.	**Техническая подготовка**	**40**	**5**	**35**	
3.1.	Ведение мяча, остановки, развороты.	11	1	10	
3.2.	Передача мяча на месте и в движении.	9	1	8	

3.3.	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	12	2	10	
3.4.	Ловля мяча, переводы, финты.	8	1	7	Зачетное занятие
4.	**Тактическая подготовка**	**20**	**5**	**15**	
4.1.	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	7	2	5	
4.2.	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	1	5	
4.3.	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	7	2	5	Открытый урок
5.	**Интегральная подготовка**	**26**	**4**	**22**	
5.1.	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	14	2	12	
5.2	Товарищеские игры	12	-	12	
6	**Участие в соревнованиях**	**10**	**-**	**10**	Соревнования
7	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**-**	**10**	Зачетные тестирования
	ИТОГО по теме		**39**	**177**	
	Всего за год обучения	**216**			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(3 год обучения)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**			**Формы текущего контроля**
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретические сведения**	**10**	**10**	-	
1.1	Основы здорового образа жизни	2	2		
1.2.	Дозирование физических нагрузок.	4	4		
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	4	4		
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**100**	**15**	**85**	
2.1.	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	23	3	20	
2.2.	Челночный бег.	23	3	20	
2.3.	Упражнения на тренажёрах.	18	3	15	
2.4.	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	18	3	15	
2.5.	Ловля высоко летящего мяча.	18	3	15	
3.	**Техническая подготовка**	**40**	**5**	**35**	
3.1.	Ведение мяча, остановки, развороты.	9	1	8	
3.2.	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении	13	1	12	
3.3.	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	9	2	7	Открытый урок
3.4.	Ловля мяча, переводы, финты.	9	1	8	
4.	**Тактическая подготовка**	**20**	**5**	**15**	
4.1.	Тактика прессинга на стороне	6	1	5	

	противника.				
4.2.	Тактические действия при игре в защите и нападении.	7	2	5	
4.3.	Тактические действия в игре с сильным соперником.	7	2	5	Зачетное занятие
5.	**Интегральная подготовка**	**26**	**4**	**22**	
5.1.	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	10	2	8	
5.2.	Товарищеские игры.	16	2	14	
6.	**Участие в соревнованиях**	**10**		**10**	Соревнования
7.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**		**10**	Зачетный тест
	ИТОГО по теме		39	177	
	Всего за год обучения	**216**			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	месяц	число	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля /промежут. итогового/
1			**Теоретические сведения.** Краткий обзор развития баскетбола.	2	групповая	
2			Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	2	групповая	
3			Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	2	групповая	
4			**Общая и специальная физическая подготовка**. Бег 500, 1000 метров	2	групповая	
5			Общая и специальная физическая подготовка. Бег 500, 1000 метров	2	групповая	
6			Строевые упражнения. Команды для управления группой	2	групповая	
7			Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг.	2	групповая	
8			Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	2	групповая	
9			Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	групповая	
10			Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением	2	групповая	

11			Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	групповая	
12			Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи	2	групповая	
13			Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	групповая	
14			Индивидуальные упражнения и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2	групповая	
15			Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	групповая	
16			Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	2	групповая	
17			Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Соскоки с разворотом.	2	групповая	
18			Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.	2	групповая	
19			Упражнения со скакалкой в паре с набивными мячами. С помощью скакалки подниматься с мяча из положения лежа в вертикальное.	2	групповая	
20			Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением	2	групповая	
21			Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи.	2	групповая	
22			Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки	2	групповая	Открытый урок
23			Упражнения для развития силы ног и рук	2	групповая	
24			Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	групповая	
25			Упражнения для мышц туловища и шеи	2	групповая	
26			Упражнения для мышц ног и таза	2	групповая	
27			Упражнения для развития скоростных качеств	2	групповая	
28			Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	групповая	

29			Упражнения для развития скоростных качеств	2	групповая	
30			Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.	2	групповая	
31			Упражнения в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	2	групповая	
32			Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.	2	групповая	
33			Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.	2	групповая	Зачетное занятие
34			**Техническая подготовка**. Ведение мяча, остановки, развороты.	2	групповая	
35			Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине	2	групповая	
36			Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками	2	групповая	
37			Передача мяча на месте и в движении	2	групповая	
38			Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180º из седа ноги врозь с захватом за ноги. Прыжки в высоту и в длину.	2	групповая	
39			Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча.	2	групповая	
40			Броски в кольцо с места, в движении, после остановки	2	групповая	
41			Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	2	групповая	
42			Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления	2	групповая	
43			Метание малого мяча в кольцо с места, в движении, после остановки.	2	групповая	
44			Ловля мяча, переводы, финты	2	групповая	
45			Ловля мяча из различного поворота угла	2	групповая	
46			Ловля и передача мяча своему игроку. Обман соперника.	2	групповая	
47			**Тактическая подготовка**. Умение	2	групповая	

			удержать соперника и открыться для своего игрока.			
48			Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	2	групповая	
49			Тактические действия при игре в защите и нападении	2	групповая	
50			Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	2	групповая	
51			Соревнования с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления.	2	групповая	
52			Перехват мяча у соперника и передача партнеру.	2	групповая	
53			Овладение мячом. Ведущая позиция и передача своему игроку.	2	групповая	
54			**Интегральная подготовка.** Товарищеские игры.	2	групповая	
55			Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину.	2	групповая	
56			Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.	2	групповая	
57			Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике.	2	групповая	
58			Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.	2	групповая	Зачетное занятие
59			Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	2	групповая	
60			Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания	2	групповая	
61			отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	2	групповая	
62			Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и	2	групповая	

			оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способностей учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.			
63			Овладение баскетбольной терминологией, разминка с педагогом, правила соревнований	2	групповая	
64			Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.	2	групповая	
65			Участие в судействе. Привитие судейских навыков.	2	групповая	турниры
66			Участие в соревнованиях	2	групповая	
67			Участие в соревнованиях	2	групповая	
68			Участие в соревнованиях	2	групповая	
69			Участие в соревнованиях	2	групповая	
70			Участие в соревнованиях	2	групповая	
71			Инструкторская и судейская практика	3	групповая	соревнования
72			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
			Итого по теме:	**144**		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	**месяц**	**число**	**Тема занятий**	**Кол-во часов**	**Форма занятий**	**Форма контроля /промеж.Итог./**
1			**Теоретические сведения.** Краткий обзор развития баскетбола.	2	групповая	
2			Роль личной и общественной гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	2	групповая	
3			Роль закаливания организма в становлении спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена.	2	групповая	
4			Контроль физических нагрузок. Роль самоконтроля в процессе занятий спортом.	2	групповая	
5			Соблюдение техники безопасности	2	групповая	
6			**Общая и специальная физическая подготовка**. Бег 500, 1000, 1500 метров.	2	групповая	
7			Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.	2	групповая	
8			Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180º из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в	2	групповая	

			группировке и согнувшись в стойку на лопатках.			
9			Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.	2	групповая	
10			Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 мин.	2	групповая	
11			Бег или кросс до 500 м и до 1000 м. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.	2	групповая	
12			Бег с остановками и с резким изменением направления.	2	групповая	
13			Метание малого мяча. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	2	групповая	
14			Рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, передача мяча партнеру.	2	групповая	
15			Броски набивного мяча сидя, стоя	2	групповая	
16			Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	2	групповая	
17			Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением.	2	групповая	
18			Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах.	2	групповая	
19			Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	2	групповая	
20			Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи.	2	групповая	
21			Упражнения для мышц ног и таза. Сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2	групповая	
22			Броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением.	2	групповая	
23			Приседания, выпады, прыжки, подскоки. Ловля мяча из положения сидя.	2	групповая	
24			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами в паре и передача партнеру.	2	групповая	
25			Соревнования с партнером за овладение мячом.	2	групповая	
26			Перехват летящего мяча у соперника и передача партнеру	2	групповая	
27			Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными	2	групповая	

			мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».			
28			Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	2	групповая	
29			Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	2	групповая	
30			Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	2	групповая	
31			Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	2	групповая	
32			Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	2	групповая	
33			Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.	2	групповая	
34			Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	2	групповая	Открытый урок
35			Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	2	групповая	
36			Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	2	групповая	
37			Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать	2	групповая	

			его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).			
38			Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	2	групповая	
39			Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	2	групповая	
40			Упражнения для развития прыжковой выносливости	2	групповая	
41			Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха	2	групповая	
42			Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	2	групповая	
43			Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	2	групповая	
44			Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км	2	групповая	
45			Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	2	групповая	
46			Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).	2	групповая	
47			Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).	2	групповая	
48			Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	2	групповая	
49			Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	2	групповая	
50			Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги	2	групповая	

			за голеностопные суставы удерживает партнер.			
51			Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	2	групповая	
52			Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.	2	групповая	
53			Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	2	групповая	
54			Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	2	групповая	
55			Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	2	групповая	Зачетное занятие
56			**Техническая подготовка**. Ведение мяча, остановки, развороты	2	групповая	
57			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	2	групповая	
58			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	2	групповая	
59			Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.	2	групповая	
60			Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	2	групповая	

61			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	2	групповая	
62			Передача мяча на месте и в движении	2	групповая	
63			Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	2	групповая	
64			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка	2	групповая	
65			Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.	2	групповая	
66			Броски в кольцо с места, в движении, после остановки	2	групповая	
67			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	2	групповая	
68			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	2	групповая	
69			Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.	2	групповая	
70			Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	2	групповая	
71			Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	2	групповая	
72			Ловля мяча, переводы, финты	2	групповая	
73			Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и	2	групповая	

			на стене, в ворота.			
74			Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2	групповая	
75			Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.	2	групповая	Зачетное занятие
76			**Тактическая подготовка.** Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	2	групповая	
77			**Тактическая подготовка.** Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	2	групповая	
78			Технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	2	групповая	
79			Тактические действия при игре в защите и нападении	2	групповая	
80			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Совершенствование техники передачи мяча.	2	групповая	
81			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2	групповая	
82			Индивидуальные действия при нападении.	2	групповая	
83			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	групповая	
84			Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Командные действия при нападении.	2	групповая	
85			Действия одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты	2	групповая	
86			**Интегральная подготовка**. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания	2	групповая	
87			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	групповая	
88			Организация командных действий.	2	групповая	
89			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	групповая	

90			Методика наказаний. Красная карточка.	2	групповая	
91			Учебная игра. ОФП	2	групповая	
92			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	групповая	Зачетный урок
93			Товарищеские игры	2	групповая	
94			Товарищеские игры	2	групповая	
95			Товарищеские игры	2	групповая	
96			Товарищеские игры	2	групповая	
97			Сдача контрольных нормативов.	2	групповая	
98			Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	групповая	
99			**Участия в соревнованиях**	2	групповая	соревнования
100			Участия в соревнованиях	2	групповая	
101			Участия в соревнованиях	2	групповая	
102			Участия в соревнованиях	2	групповая	
103			Участия в соревнованиях	2	групповая	
104			Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.	2	групповая	
105			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
106			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	турниры
107			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
108			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
			Итого по теме:	**216**		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	**месяц**	**число**	**Тема занятий**	**Кол-во часов**	**Форма занятий**	**Форма контроля /промеж. Итог./**
1			**Теоретические сведения.** Основы здорового образа жизни	2	групповая	
2			Дозирование физических нагрузок	2	групповая	
3			Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя	2	групповая	
4			Способы восстановления после физической нагрузки	2	групповая	
5			Способы восстановления после физической нагрузки	2	групповая	
6			**Общая и специальная физическая подготовка.** Бег 500, 1000, 1500, 2000 м	2	групповая	
7			Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в	2	групповая	

			максимальном темпе.			
8			Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	2	групповая	
9			Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии.	2	групповая	
10			Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза.	2	групповая	
11			Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	2	групповая	
12			Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».	2	групповая	
13			Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	групповая	Открытый урок
14			Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	2	групповая	
15			Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.	2	групповая	
16			Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2	групповая	
17			Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	2	групповая	
18			Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером.	2	групповая	
19			Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	2	групповая	
20			Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.	2	групповая	
21			Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок.	2	групповая	
22			Удары по летящему мячу. Бросок мяча в	2	групповая	

			прыжке с разбега.			
23			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	2	групповая	
24			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.	2	групповая	
25			Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.	2	групповая	
26			Челночный бег	2	групповая	
27			Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2	групповая	
28			Игры. Круговая тренировка.	2	групповая	
29			Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.	2	групповая	
30			Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.	2	групповая	
31			Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля.	2	групповая	
32			Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам. Ведение мяча зигзагом.	2	групповая	
33			Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком, от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении.	2	групповая	
34			Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2	групповая	
35			Обводка соперника с переводом под ногой и за спиной	2	групповая	
36			Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	2	групповая	
37			Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2	групповая	Зачетный урок
38			Ускорение с изменением скорости и направлением движения	2	групповая	
39			Система эшелонированного прорыва	2	групповая	

40			Система нападения через центрового и без него	2	групповая	
41			Игра в численном большинстве	2	групповая	
42			Скрестный выход	2	групповая	
43			Сдвоенный заслон	2	групповая	
44			Наведение на двух игроков	2	групповая	
45			Выход для отвлечения мяча	2	групповая	
46			Противодействие розыгрышу мяча	2	групповая	
47			Противодействие атаке корзины	2	групповая	
48			Групповой отбор мяча	2	групповая	
49			Против тройки и малой восьмерки	2	групповая	
50			Система личной зашиты	2	групповая	
51			Система зонной и смешанной защиты	2	групповая	
52			Система личного прессинга	2	групповая	
53			Система зонного прессинга	2	групповая	
54			Переключение	2	групповая	
55			Подстраховка	2	групповая	Открытый урок
56			**Техническая подготовка**. Ведение мяча, остановки, развороты.	2	групповая	
57			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.	2	групповая	
58			Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.	2	групповая	
59			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.	2	групповая	
60			Передача мяча одной и двумя руками с переводом за спиной на месте и в движении	2	групповая	
61			Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях;	2	групповая	

			вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча			
62			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	2	групповая	
63			Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций.	2	групповая	
64			Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	2	групповая	
65			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.	2	групповая	
66			Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2	групповая	
67			Передача мяча двумя руками сверху	2	групповая	
68			Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	2	групповая	
69			Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	2	групповая	
70			Передача мяча двумя руками в движении	2	групповая	
71			Ловля мяча, переводы, финты	2	групповая	
72			Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении.	2	групповая	
73			Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.	2	групповая	
74			Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля и со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по дугам, по кругам. Ведение мяча зигзагом	2	групповая	
75			Ловля мяча при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте.	2	групповая	Итоговое занятие
76			**Тактическая подготовка**. Тактика прессинга на стороне противника.	2	групповая	
77			Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.	2	групповая	
78			Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком	2	групповая	

			команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.			
79			Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.	2	групповая	
80			Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.	2	групповая	
81			Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.	2	групповая	
82			Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой	2	групповая	
83			Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловля и передача мяча при передвижении в двойках и тройках	2	групповая	
84			Тактические действия в игре с сильным соперником	2	групповая	
85			Защитники, крайние нападающие, центровые.	2	групповая	
86			**Интегральная подготовка**. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	групповая	
87			Правила баскетбола: жесты судей - бросок по кольцу	2	групповая	
88			Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе об игровом времени и типе фола	2	групповая	
89			Правила баскетбола: административные жесты судей	2	групповая	
90			Правила баскетбола: жесты баскетбольных судей нарушение правил	2	групповая	
91			Товарищеские игры.	2	групповая	
92			Товарищеские игры.	2	групповая	
93			Товарищеские игры.	2	групповая	
94			Товарищеские игры.	2	групповая	
95			Товарищеские игры.	2	групповая	
96			Товарищеские игры.	2	групповая	
97			Товарищеские игры.	2	групповая	
98			Товарищеские игры.	2	групповая	Итоговое занятие
99			Организация и проведение **соревнований.** Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	групповая	
100			Участие в соревнованиях.	2	групповая	
101			Участие в соревнованиях.	2	групповая	
102			Участие в соревнованиях.	2	групповая	
103			Участие в соревнованиях.	2	групповая	Соревнования
104			Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений.	2	групповая	
105			Судейская практика в двусторонних играх	2	групповая	

			команд младшей группы.			
106			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
107			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	турниры
108			Инструкторская и судейская практика	2	групповая	
			Итого за год обучения:	**216**		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Тема: Теоретические сведения(5 часов).

Теория

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Краткий обзор развития баскетбола. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. Роль личной и общественной гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Роль закаливания организма в становлении спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Систематический врачебный контроль как основа достижения в спорте. Роль самоконтроля в процессе занятий спортом.

Практика

Уровень освоения:

Запоминание полученной информации, распределение и дозировка тренировок и физических нагрузок, собственная гигиена при занятиях спортом.

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка (60 часов).

Теория:

Понятие об утомлении и переутомлении при занятиях спортом. Восстановительные мероприятия спортсмена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий спортом.

Практика:

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Уровень освоения:

Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема:Техническая подготовка (25 часов).

Теория
Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий спортом. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств спортсмена. Физическая, техническая, тактическая подготовка. Правила игры и методика судейства соревнований по баскетболу.
Практика:
Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180º из седа ноги врозь с захватом за ноги. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча.
Уровень освоения:
Выполнение упражнений по команде педагога и самостоятельно
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.
Тема: Тактическая подготовка (15 часов).

Теория----
Практика
По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии с перемещением приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления
Уровень освоения:
Выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.
Тема:Интегральная подготовка (24 часа).

Теория:
Правила игры и методика судейства соревнований по баскетболу.
Практика:
Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике. Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.
Уровень освоения:

Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Инструкторская и судейская практика (10 часов)

Теория:

Подготовка учащихся к организации и проведению массовых спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Учащиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Практика:

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способностей учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Проведение разминки вместе с педагогом, участие в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Уровень освоения:

Овладение баскетбольной терминологией, разминка с педагогом, правила соревнований

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Тема: Теоретические сведения (10 часов).

Теория

Краткий обзор развития баскетбола. Роль личной и общественной гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Роль закаливания организма в становлении спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Систематический врачебный контроль как основа достижения в спорте. Роль самоконтроля в процессе занятий спортом.

Практика-------

Уровень освоения:

Запоминание полученной информации, распределение и дозировка тренировок и физических нагрузок, самоконтроль собственных занятий и тренировок

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка (100 часов).

Теория

Восстановительные мероприятия спортсмена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий спортом. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств спортсмена. Физическая, техническая, тактическая подготовка.

Практика:

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180º из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления.

Уровень освоения:

Выполнение упражнений самостоятельно, без подсказок педагога, бег на нужную дистанцию, работа с мячом.

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных

мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Техническая подготовка (40 часов).

Теория
Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий спортом. Правила передачи мяча на месте и с разворотом. Положение корпуса при ловле мяча, переводах и финтах. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств спортсмена.

Практика:
Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Уровень освоения:
Управление мячом всеми изученными способами
Оборудование, дидактический материал:
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Тактическая подготовка (20 часов)

Теория:
Правила игры при защите и нападении, постановка корпуса при игре с «сильным» соперником.

Практика:
Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка с изменением направления и способа передвижения, поворот на 360º - прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Уровень освоения:
Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Интегральная подготовка (26 часов)

Теория:
Правила игры и методика судейства соревнований по баскетболу.Средства, методы и формы организации судейства, практика наказаний и фолов. Возможные ошибки и способы их предупреждения.

Практика:
Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы). Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.

Уровень освоения:
Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Инструкторская и судейская практика

Теория:
Беседы, семинары, практических занятия, самостоятельное изучение литературы. Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Практика:
Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способностей учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Проведение разминки вместе с педагогом, участие в судействе. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Уровень освоения:
Умение самостоятельно находить ошибки у себя и у других и исправлять их.
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год обучения

Тема: **Теоретические сведения (10 часов)**
Теория:
Основы здорового образа жизни. Дозирование физических нагрузок. Восстановительные мероприятия спортсмена. Способы восстановления после физических нагрузок. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Практика:----
Уровень освоения:
Запоминание полученной информации, распределение и дозировка тренировок и физических нагрузок
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.
Тема:Общая и специальная физическая подготовка (100 часов)
Теория:
Понятие об утомлении и переутомлении при занятиях спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий спортом. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств спортсмена. Физическая, техническая, тактическая подготовка.
Практика:
Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. повторный бег 2-3 –х 20-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег 100 м. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах. Метание малого мяча.«Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег»: отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперед, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (вес до 3 до 6 кг), с поясом – отягощением. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте. То же с разбега 3-7 шагов.
Уровень освоения:
Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Техническая подготовка (40 часов)

Теория:

Восстановительные мероприятия спортсмена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации подачи мяча. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств спортсмена.

Практика:

Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины в пол. Скидка. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину. Ведение мяча с поворотом кругом. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки»

Уровень освоения:

Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Тактическая подготовка (20 часов)

Теория:

Правила игры при защите и нападении, постановка корпуса при игре с «сильным» соперником.

Практика:

Перемещение в зонах действия центрового игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде. Применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.Взаимодействия двух игроков - «заслон в движении». Взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон», «скрестный вход». Применение изученных взаимодействий:

- между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- в условиях позиционного нападения;
- в условиях личного прессинга;
- в системе быстрого прорыва.

Уровень освоения:

Выполнение передачимяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку, выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Оборудование, дидактический материал

Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Тема: Интегральная подготовка (26 часов)

Теория:
Правила игры и методика судейства соревнований по баскетболу.Средства, методы и формы организации судейства, практика наказаний и фолов. Возможные ошибки и способы их предупреждения.

Практика:
Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.

Уровень освоения:
Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы, вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание, применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применятьиндивидуальные, групповыеи командные действия в защите в игре баскетбол.
Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.
Тема: Инструкторская и судейская практика
Теория:
Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы. Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.
Практика:
Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способностей учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Проведение разминки вместе с педагогом, участие в судействе. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.Во время обучения на третьем году необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
Уровень освоения:
Обязанности дежурного по группе, наблюдение за выполнением упражнений, разминка вместе с педагогом

Оборудование, дидактический материал
Мягкий спортивный инвентарь, маты, спортивный зал; щиты и кольца, наличие баскетбольных мячей, свистков, секундомеров, скакалок, набивных мячей, стоек для обводки мячами во время тренировок.

Нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

№ п/п	Тест	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

№ п\п	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Оценка знаний старших дошкольников об игре баскетбол

Фамилия Имя ребенка	Что такое баскетбол?	Расскажи о защите и нападении	Что нельзя делать в баскетболе?	Линии, поле, действия с мячом	Штрафные очки	Какие бывают мячи?

3 балла – самостоятельный ответ
2 балла- с помощью взрослого
1 балл - затрудняется ответить

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Оценка уровня подготовки воспитанников по игре в баскетбол проводится по трем уровням

Высокий уровень усвоения программы – если ребенок самостоятельно, обоснованно отвечает на вопрос или выполняет действия.

Средний уровень усвоения программы - ребенок с помощью взрослого или по подсказке взрослого отвечает на вопрос или выполняет действие.

Низкий уровень – если ребенок затрудняется ответить на вопрос или выполнить действие даже с помощью взрослого.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к подготовке учащихся	**Оценка получаемых результатов**	**Контрольные нормативы**
Оценка уровня подготовленности занимающихся определяется в контрольных упражнениях. Общая и специальная физическая подготовка: Бег 20 м. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Высота подскока. Техническая подготовка: Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.	Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки учащихся. Содержание требований уровню спортивной подготовленности учащихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической и технической. Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога дополнительного образования в целом.	Физическое развитие производится по общепринятой методике биометрических измерений. Общая физическая подготовка: бег 60, 300, 600 м; прыжок в длину с места; нормативы, определяемые педагогическим советом образовательного учреждения. Специальная физическая подготовка 13,8; 12,7; 13,3; 58; 58; 85; 85 3-й год 7,7; 8,3; 11,8; 13,5; 12,4; 13,2 62; 62; 90; 90

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основные направления работы	**Мероприятия/задачи**	**Выход**
Аналитико-диагностическая деятельность	Индекс групповой сплоченности СИШОРА	Тестирование
Гражданско-патриотическое	•организация ролевых и игровых элементов гражданско-патриотического содержания и использование современных информационных технологий на тематических уроках и внеклассных мероприятиях; •Ознакомление с жизнью выдающихся спортсменов, спортивной жизнью других стран, спортивными традициями других народов	Развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий Беседы, лекции
Духовно- нравственное	Индивидуальное воспитание спортсмена, ознакомление со спортивными событиями в России и мире, роль спорта в нашей стране и мире, роль детского спортивного воспитания	Беседы, дискуссии
Социально- значимые дела	Социально-- педагогический проект ***«Спорт – молодым!»***	Социальный проект
Физкультурно-оздоровительное	«Дни здоровья». Воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к труду Беседы, трудовые десанты, субботники, генеральные уборки	Оздоровление и развитие двигательных функций
Работа с родителями	• Родительские собрания • Индивидуальные беседы • Работа с родительским комитетом • Организация добровольных пожертвований родителей	Умение правильно наладить взаимоотношение с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив для посещения родителями тренировок и соревнований
Связь с общеобразовательной школой	Контроль за успеваемостью, воспитательная работа совместно с учителями-предметниками	Беседы, участие в педсоветах

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

Баскетбол: Учебник для спортивных факультетов / Под ред. Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 2006.
Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. – Ленинград, 2000.
Методическое письмо МО РФ «О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу», 2002г
Директивные материалы Комитета по физической культуре и спорту и федерации баскетбола РФ.
Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

Для учащихся:

Зимин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
Спортивные игры: Учебник для студентов пед.институтов / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2008.
Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279

Для родителей:

1. Журналы: «Спортивные игры», «Физкультура в школе», «Теория и практика физической культуры» 2000-2006 г.г.

Диагностика групповой сплоченности Сишора

Итак, перед вами 5 вопросов, на каждый из которых есть несколько вариантов ответа. Выберете для вас наиболее подходящий. Не стоит забывать, что в ходе опроса баллы ставить не нужно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
- участвую в большинстве видов деятельности (4).
- участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- не чувствую, что являюсь членом группы (2).
- Живу и существую отдельно от нее (1).
- не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- да, очень хотел бы перейти (1).
- скорее перешел бы, чем остался (2).
- не вижу никакой разницы (3).
- скорее всего остался бы в своей группе (4).
- очень хотел бы остаться в своей группе (5).
- не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- хуже, чем в большинстве классов (1).
- не знаю, трудно сказать (1).

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- хуже, чем в большинстве коллективов (1).
- не знаю. (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

- лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- хуже, чем в большинстве коллективов (1).
- не знаю (1).

Далее, для определения уровня групповой сплоченности Сишора, необходимо подсчитать полученные балы. Если вы все сделали правильно, то результат должен колебаться в пределах нижеуказанных норм.

Уровни групповой сплоченности:

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Данный тест будет для вас очень информативным, вы узнаете, кто привык действовать лишь себе во благо, а кто прилагает максимум усилий для успешной деятельности всей группы в целом.