

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШЕЛАНГЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рекомендовано  
педагогическим советом  
МОУ «Шелангерская СОШ»  
от 29 августа 2022 г.  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Шелангерская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Самикова С.И.  
Приказ №71а от 31.08.2022 г.  
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»

ID-номер программы в Навигаторе: 2650

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 216 часов (72 часа в год)

Разработчик программы: Исаев Юрий Владимирович,  
педагог-учитель физической культуры

Шелангер

2022 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. Пояснительная записка программы**

#### **Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскет-бол» разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа модифицированная. Ежегодно корректируется с учетом изменения законодательной и нормативной базы, интересов, способностей и особенностей детей.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

### **Актуальность и новизна программы**

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскет-бол играют в командах мастеров, где баскетбол – это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с семи лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

### **Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений

**Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 11 до 17 лет. Срок её реализации – 3 года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

### **Форма и режим выполнения программы**

**Форма занятий: очная.**

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 2 часа – занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором школы по представлению тренером-преподавателем с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения (36 недель), её объём 72 часа в год. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

**Методы обучения:** наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

**Цель программы** – обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Овладеть основными техническими требованиями баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
2. Уметь вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом;
3. Повышать функциональную подготовленность;
4. Расширить диапазон технических приемов (сложных бросков, передач, дриблингов, финтов);
5. Формировать умение играть в паре в одно кольцо в медленном и среднем темпе.

**Развивающие:**

1. Формировать основные физических качества (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
2. Развивать основы специальных физических качеств (реакции, чувства мяча);
3. Повышать уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения бросков, открываний в штрафной площадке);
4. Приобретать навыки судейства соревнований; соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

1. Формировать основные морально - эстетические принципы (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);
2. Прививать чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях.

## Содержание программы:

### 1. Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

| №п/п | Тема               | Краткое содержание                                                                                                                                                |
|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Вводное занятие    | Правила поведения в спортивном зале.<br>Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2    | История баскетбола | История развития баскетбола в России и за рубежом.<br>Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.                                                             |

|   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь | Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4 | Гигиенические навыки.<br>Режим дня                  | Режим дня школьников, занимающихся спор-том; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных за-болеваний. Вредные привычки и их профилактика.                                                                                                                                                                                                  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка           | Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение.<br>Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств.<br>Краткая характеристика средств физиче-ской подготовки баскетболиста.<br>Взаимосвязь двигательных качеств.<br>Средства подготовки для баскет-болистов различных возрастных групп.<br>Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока. |

## **2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловко-сти, выносливости, гибкости).

**1.Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны,

вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3.Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**4.Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Пе-рекаты и перевороты.

**5.Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**1.Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за

мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**2.Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

**3.Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

**4.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**5.Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**6.Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1-2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «жи-вая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

#### **4. Техническая подготовка**

**1.Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

**2.Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с

сопротивлением партнера. Броски после ско-ростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

**3.Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

**4.Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

**5.Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя уско-рения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

**6.Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

**7.Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя вы-бивание мяча рукой. Вырывание мяча.

## **5. Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т. е. взаимодействие баскетболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперни-ком. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная,

групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

### **Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

### **Индивидуальная тактика**

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

### **Групповая тактика**

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются

на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

### **Командная тактика**

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* – наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

### **Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Индивидуальная тактика**

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

### **Групповая тактика**

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

### **Командная тактика**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают *защиту против быстрого нападения и организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

## **6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. Отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические

качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

**1.Различные виды спорта.** Футбол, во-лейбол, гандбол.

**2.Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

### **Методика работы по предметным областям**

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программ-ного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивиду-альных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям баскетболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и

скоростно- силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

### **Система контроля и зачетные требования.**

В группы начальной подготовки детей принимают с 11-летнего возраста.

Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболистов высокого класса и роста их спортивных

ре-зультатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подго-товки футболистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние спортсмена;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 3               |

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Длительность периода 3 года.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Длительность периода 3 лет.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                             |
| Быстрота                        | Бег 20 м не более 4.5 сек                         |
|                                 | Скоростное ведение мяча 20 м не более 11 сек      |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места не менее 130 см            |
|                                 | Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 24 |

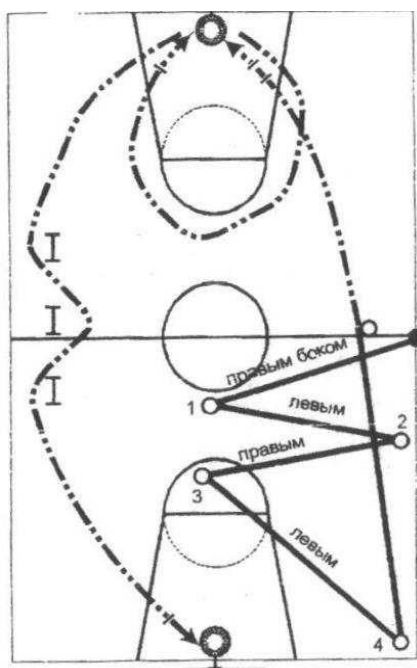
|  |    |
|--|----|
|  | см |
|--|----|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

| Развиваемое физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)                       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                    | Юноши                                                |
| Быстрота                           | Бег 20 м не более 4 сек                              |
|                                    | Скоростное владение мяча 20 м не более 10 сек        |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места не менее 180 см               |
|                                    | Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см |
| Выносливость                       | Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 183 м          |
|                                    | Бег 600 м не более 2 мин 05 сек                      |
| Техническое мастерство             | Обязательная техническая программа                   |

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

**Комплексы контрольных упражнений для обязательной технической программы**



### **1 упражнение:**

Комбинированные упражнения 1, 2, 3, 4 – набивные мячи, I – стойка.

- Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;
- Ведение броском;
- Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
- Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения.

Для тренировочных групп: юноши – 32 сек.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 32 сек.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 32 сек.

### **2 упражнение:**

Броски с точек – 4х10 бросков с различных точек в установленный лимит времени. Для тренировочных групп: 5,5 мин.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин. Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин. Подсчитывается процент попадания.

Для тренировочных групп: юноши – 55%.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%.

Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности

### **3 упражнение:**

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

Для тренировочных групп: юноши – 55%.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

Этап начальной подготовки

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблинг начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь

достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскет-больном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.
3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается

под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.
6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

#### Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется

возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

### **Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

### **Ожидаемые результаты обучения**

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание, применительно к специфике баскетбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Ознакомительный уровень (стартовый)

| Будет знать                                                                                                                                                                                                            | Будет уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• расстановку игроков на поле;</li> <li>• правила обороны по номерам;</li> <li>• правила игры в мини-баскетбол (стритбол);</li> <li>• правильность счёта по партиям.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять перемещения по полю;</li> <li>• выполнять приём и передачу мяча двумя руками;</li> <li>• выполнять ведение, передачу, прием мяча одной рукой;</li> <li>• анализировать и оценивать игровую ситуацию;</li> <li>• начальные правила игры</li> <li>• выполнять падения.</li> </ul> |

Базовый уровень

| Будет знать | Будет уметь |
|-------------|-------------|
|-------------|-------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• расстановку игроков на поле при атаке соперника;</li> <li>• классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>• ведение счёта по протоколу;</li> <li>• терминологию баскетбола;</li> <li>• правила игры баскетбола;</li> <li>• общие основы баскетбола.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять перемещения и стойки;</li> <li>• выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу одной рукой с подачи в зонах 3-х сек., 3-х очков и первая передача в зоны 2-х очков;</li> <li>• выполнять передачи мяча снизу над собой в кругу;</li> <li>• выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>• обладать тактикой атаки и обороны</li> <li>• выполнять обманные действия-скидкиж</li> <li>• освоить техники: перемещений в напа-дении и в защите, технику передач, нападения прорывом, вырывания и броска штрафного мяча.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвива-ющей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и фор-мулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы реше-ния учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе

достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной  
общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целе-полагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу (нагрузка 2 часа в неделю)

| № | Название раздела, темы                            | Количество часов              |          |           | Формы аттестации/контроля    |
|---|---------------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|------------------------------|
|   |                                                   | Всего                         | Теория   | Практика  |                              |
| 1 | Общая физическая подготовка                       | 13                            | 1        | 12        | Зачет                        |
| 2 | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 30                            | 2        | 28        | Зачет                        |
| 3 | Технико-тактическая подготовка                    | 20                            | 2        | 18        | Зачет                        |
| 4 | Восстановительные мероприятия                     | 4                             | 1        | 3         | Зачет                        |
| 5 | Инструкторская и судейская                        | В процессе тренировки         |          |           | Зачет                        |
| 6 | Контрольные нормативы                             | 5                             | 1        | 4         | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Участие в соревнованиях                           | (согласно календарному плану) |          |           | Участие в соревнованиях      |
|   | <b>Всего часов</b>                                | <b>72</b>                     | <b>7</b> | <b>65</b> |                              |

### Календарный учебный график

|                      |                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------|
| Начало учебного года | 1 сентября 2022 года                          |
| Учебные периоды      | 5+1 недель (пять недель учебных, одна неделя) |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | каникулярная                                                                                                                                                                                                                                        |
| Количество учебных недель               | 36 недель                                                                                                                                                                                                                                           |
| Количество учебных часов в год          | 72 часа                                                                                                                                                                                                                                             |
| Количество учебных часов в неделю       | 2 часа                                                                                                                                                                                                                                              |
| Продолжительность занятий               | Продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 минут)                                                                                                                                                                                   |
| Праздничные дни в течение учебного года | <p>4 ноября – День народного единства</p> <p>31 декабря – 9 января – Новогодние праздники</p> <p>23 февраля – День защитника Отечества</p> <p>8 марта – Международный женский день</p> <p>1 мая – День весны и труда</p> <p>9 мая – День Победы</p> |
| Промежуточная аттестация                | <p>Диагностическое тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноябрь</li> <li>• Февраль</li> <li>• Май</li> </ul>                                                                                                                   |
| Окончание учебного года                 | 31 мая 2023 года                                                                                                                                                                                                                                    |
| Каникулы                                | <p>Октябрь – ноябрь – осенние каникулы</p> <p>31 декабря – 9 января – зимние каникулы</p> <p>Апрель – весенние каникулы</p> <p>1 июня – 31 августа – летние каникулы</p>                                                                            |

### Календарно-тематическое планирование 1 год 11-13 лет

| № | Форма занятия                   | Кол-во часов | Тема занятия                                                                            | Место проведения | Форма контроля   |
|---|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | Групповые теоретические занятия | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности;</li> </ul> | Спортивный зал   | Текущий контроль |

|    |                                 |   |                                                                                     |                |                  |
|----|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    |                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование деятельности на год.</li> </ul> |                |                  |
| 2  | Групповые тренировочные занятия | 1 | Баскетбол – история развития. Контрольные испытания.                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на местах. Учебная игра.          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передачи одной рукой от плеча                                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Передача двумя руками над головой. Учебная игра.                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач двумя руками в движении. Учебная игра.                              | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника броска после ведения мяча. Учебная игра.                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника поворотов в движении. Учебная игра.                                         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9  | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 10 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника бросков в движении после ловли мяча. Учебная игра.                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника бросков в прыжке с места. Учебная игра.                                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 | Зачеты, тестирования            | 1 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в                                   | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                                            |   |                                                                                                      |                |                  |
|----|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    |                                            |   | прыжке                                                                                               |                |                  |
| 13 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | Групповые<br>теоретические<br>занятия      | 1 | Учет по технической подготовке                                                                       | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Техника передачи и бросков в движении; опека игрока без мяча                                         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Техника ведения и передач в движении. Учебная игра.                                                  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающими действиями на передачу с последующим проходом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.                       | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия      | 1 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Учебная игра.                                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 | Индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости. Учебная игра.                  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 | Индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление передач двумя руками над головой. Учебная игра.                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 | Индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие                                        | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                                      |   |                                                                                                        |                |                  |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    |                                      |   | ловкости. Учебная игра.                                                                                |                |                  |
| 23 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.                           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники поворотов в движении. Развитие скорости. Учебная игра.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча. Развитие скорости.                            | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники бросков в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.                            | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 | Индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку одной рукой в прыжке. Учебная игра.                      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 | Индивидуальные занятия               | 1 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в кольцо. Учебная игра.                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 | Индивидуальные занятия               | 1 | Учет по технической подготовке                                                                         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 | Индивидуальные занятия               | 1 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                        |   |                                                                                                             |                |                  |
|----|------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 32 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники ведения и передач в движении. Учебная игра.                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом                                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом                                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости                                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 | Индивидуальные занятия | 1 | Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра.                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                                 |   |                                                                     |                |                  |
|----|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 41 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Прием нормативов по технической подготовке                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Техника выбивания мяча после ведения. Учебная игра.                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.                           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра.           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Передачи в движении в парах. Учебная игра.                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Передачи в движении в парах. Учебная игра.                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Передачи в движении в парах. Учебная игра.                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 | Восстановительные мероприятия   | 1 | Передачи в движении. Учебная игра.                                  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 | Восстановительные мероприятия   | 1 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.          | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                                       |              |                                                                                                     |                   |                     |
|----|---------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 53 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2            | Техника передач мяча.<br>Учебная игра.                                                              | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 54 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Техника передач мяча,<br>быстрый прорыв после<br>штрафного броска. Учебная<br>игра.                 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 55 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Техника передач в<br>движении, нападение через<br>центрального игрока. Учебная<br>игра.             | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 56 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Техника нападения через<br>центрального, входящего в<br>область штрафной<br>площадки. Учебная игра. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 57 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Закрепление через<br>центрального, заслоны.<br>Учебная игра.                                        | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 58 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Техника передач.<br>Разучивание нападения<br>«тройкой». Учебная игра.                               | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 59 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 11           | Техника передач.<br>Разучивание нападения<br>«тройкой». Учебная игра.                               | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 60 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия |              | Прием нормативов по<br>технической подготовке.<br>Учебная игра.                                     | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 61 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1            | Комбинации при                                                                                      | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
|    |                                       | <b>72 ч.</b> | вбрасывании мяча из-за<br>боковой линии. Заслоны.<br>Техника. Учебная игра                          |                   |                     |

### Календарно-тематическое планирование 2-3год 14-17 лет

| № | Форма занятия | Кол- | Тема занятия | Место | Форма |
|---|---------------|------|--------------|-------|-------|
|---|---------------|------|--------------|-------|-------|

|   |                                       | во<br>часов |                                                                                                                                      | проведения     | контроля         |
|---|---------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 1 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности;</li> <li>• Планирование деятельности на год.</li> </ul> | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 2 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2           | Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Баскетбол – история развития. Контрольные испытания.                                  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2           | Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра                                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2           | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры                                                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2           | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1           | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2           | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит                                                        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1           | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит                                                        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 | Групповые                             | 2           | Техника накрывания мяча                                                                                                              | Спортивный     | Текущий          |

|    |                                 |   |                                                                                        |                |                  |
|----|---------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    | тренировочные занятия           |   | при броске, наведение защитника на центрального игрока                                 | зал            | контроль         |
| 10 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 | Групповые теоретические занятия | 2 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Учебная игра.             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Учебная игра.             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление пройденного материала. Учебная игра.                                       | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление пройденного материала. Учебная игра.                                       | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 | Групповые тренировочные         | 2 | Техника ведения на максимальной скорости.                                              | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                                       |   |                                                                               |                   |                     |
|----|---------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
|    | занятия                               |   | Учебная игра.                                                                 |                   |                     |
| 20 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника ведения на<br>максимальной скорости.<br>Учебная игра.                 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 21 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Прием нормативов по<br>технической и специальной<br>подготовке                | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 22 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника добивания мяча в<br>корзину. Учебная игра.                            | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 23 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника передач в парах,<br>нападения тройкой с<br>активным заслоном          | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 24 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника бросков и передач в<br>движении. Учебная игра.                        | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 25 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча, комбинации<br>при выполнении штрафных<br>бросков. Учебная игра. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 26 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника борьбы за мяч,<br>отскочившего от щита.<br>Учебная игра.              | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 27 | Групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Броски в движении. Учебная<br>игра.                                           | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 28 | Восстановительные<br>мероприятия      | 1 | Закрепление передач в<br>движении в парах. Развитие<br>выносливости           | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 29 | Восстановительные<br>мероприятия      | 1 | Закрепление передач в<br>тройках в движении.<br>Развитие выносливости.        | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 30 | Восстановительные<br>мероприятия      | 1 | Закрепление передач в<br>тройках в движении.<br>Двусторонняя игра.            | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 31 | Групповые                             | 1 | Закрепление передач в                                                         | Спортивный        | Текущий             |

|    |                                 |   |                                                                                                            |                |                  |
|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    | тренировочные занятия           |   | движении. Развитие выносливости.                                                                           | зал            | контроль         |
| 32 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.                            | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.                                                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Развитие скоростно-силовых качеств.          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Прием нормативов по технической подготовке                                                                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 | Групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.                         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 | Групповые тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получения мяча от центрального.                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 | Групповые                       | 1 | Закрепление техники                                                                                        | Спортивный     | Текущий          |

|    |                                 |       |                                                                                               |                |                  |
|----|---------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    | тренировочные занятия           |       | отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит                         | зал            | контроль         |
| 41 | Групповые тренировочные занятия | 2     | Прием нормативов по технической и специальной подготовке                                      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 | Групповые тренировочные занятия | 1     | Двусторонняя игра                                                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 | Групповые тренировочные занятия | 1     | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. Развитие гибкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 | Зачеты, тестирования            | 2     | Двусторонняя игра                                                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 | Зачеты, тестирования            | 2     | Двусторонняя игра                                                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 | Зачеты, тестирования            | 1     | Двусторонняя игра.<br>Подведение итогов за год.                                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    |                                 | 72 ч. |                                                                                               | Спортивный зал | Текущий контроль |

### Календарный учебный график 1-й год обучения

| № | месяц         | число | Время проведения занятия | Форма занятия                    | Количество часов | Тема занятий                                                             | Место проведения |
|---|---------------|-------|--------------------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Сентябрь 2022 | 02    | 16.00-17.00              | групповые теоретические занятия; | 1                | Инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год.   | Спортивный зал   |
| 2 | Сентябрь 2022 | 06    | 16.00-17.00              | групповые теоретические занятия; | 1                | Баскетбол- история развития.Контрольные испытания                        | Спортивный зал   |
| 3 | Сентябрь 2022 | 09    | 16.00-17.00              | групповые теоретические занятия; | 1                | Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на мест Учебная игра.е | Спортивный зал   |
| 4 | Сентябрь 2022 | 13    | 16.00-17.00              | групповые теоретические занятия; | 1                | Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на мест Учебная игра.е | Спортивный зал   |
| 5 | Сентябрь 2022 | 16    | 16.00-17.00              | групповые теоретические          | 1                | Техника передачи одной рукой отплеча                                     | Спортивный зал   |

|    |                  |    |             |                                                                               |   |                                                                                |                   |
|----|------------------|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    |                  |    |             | занятия;                                                                      |   |                                                                                |                   |
| 6  | Сентябрь<br>2022 | 20 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника передачи одной<br>рукой отплеча                                        | Спортивный<br>зал |
| 7  | Сентябрь<br>2022 | 23 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника передачи одной<br>рукой отплеча                                        | Спортивный<br>зал |
| 8  | Сентябрь<br>2022 | 27 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника передачи одной<br>рукой отплеча                                        | Спортивный<br>зал |
| 9  | Сентябрь<br>2022 | 30 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника передач двумя<br>руками в движении<br>Учебная игра.                    | Спортивный<br>зал |
| 10 | Октябрь<br>2022  | 04 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника передач двумя<br>руками в движении<br>Учебная игра.                    | Спортивный<br>зал |
| 11 | Октябрь<br>2022  | 07 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника броска после<br>ведения мяча Учебная<br>игра.                          | Спортивный<br>зал |
| 12 | Октябрь<br>2022  | 11 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия; групповые<br>теоретические<br>занятия; | 1 | Техника броска после<br>ведения мяча Учебная<br>игра.                          | Спортивный<br>зал |
| 13 | Октябрь<br>2022  | 14 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника поворотов в<br>движении Учебная игра.                                  | Спортивный<br>зал |
| 14 | Октябрь<br>2022  | 18 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника поворотов в<br>движении Учебная игра.                                  |                   |
| 15 | Октябрь<br>2022  | 21 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника ловли мяча,<br>отскочившего от щита<br>Учебная игра.                   | Спортивный<br>зал |
| 16 | Октябрь<br>2022  | 25 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника ловли мяча,<br>отскочившего от щита<br>Учебная игра.                   | Спортивный<br>зал |
| 17 | Октябрь<br>2022  | 28 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника бросков в<br>движении после ловли<br>мяча Учебная игра.                | Спортивный<br>зал |
| 18 | Ноябрь<br>2022   | 0  | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника бросков в<br>движении после ловли<br>мяча Учебная игра.                | Спортивный<br>зал |
| 19 | Ноябрь<br>2022   | 08 | 16.00-17.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия;                                        | 1 | Техника бросков в<br>прыжке с места Учебная<br>игра.                           | Спортивный<br>зал |
| 20 | Ноябрь<br>2022   | 11 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия                                    | 1 | Техника бросков в<br>прыжке с места Учебная<br>игра.                           | Спортивный<br>зал |
| 21 | Ноябрь<br>2022   | 15 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия                                    | 1 | Техника бросков в<br>прыжке с места Учебная<br>игра.                           | Спортивный<br>зал |
| 22 | Ноябрь<br>2022   | 18 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия                                    | 1 | Техника передач на<br>месте и в<br>движении, бросков в<br>прыжке после ведения | Спортивный<br>зал |
| 23 | Ноябрь<br>2022   | 22 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия                                    | 1 | Техника передач на<br>месте и в<br>движении, бросков в<br>прыжке после ведения | Спортивный<br>зал |
| 24 | Ноябрь<br>2022   | 25 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные                                               | 1 | Учет по технической<br>подготовке                                              | Спортивный<br>зал |

|    |                 |    |             |                                            |   |                                                                                                            |                   |
|----|-----------------|----|-------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    |                 |    |             | занятия                                    |   |                                                                                                            |                   |
| 25 | Ноябрь<br>2022  | 29 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника передач и<br>бросков в<br>движении; опека игрока<br>без мяча                                       | Спортивный<br>зал |
| 26 | Декабрь<br>2022 | 02 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника передач и<br>бросков в<br>движении; опека игрока<br>без мяча                                       | Спортивный<br>зал |
| 27 | Декабрь<br>2022 | 06 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника ведения и<br>передач в движении<br>Учебная игра.                                                   | Спортивный<br>зал |
| 28 | Декабрь<br>2022 | 09 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника передач одной<br>рукой с<br>поворотом и<br>отвлекающим<br>действием на передачу                    | Спортивный<br>зал |
| 29 | Декабрь<br>2022 | 13 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника отвлекающих<br>действий на передачу с<br>последующим проходом<br>Учебная игра.                     | Спортивный<br>зал |
| 30 | Декабрь<br>2022 | 16 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>перемещения; ловли,<br>передач и ведения<br>мяча<br>на месте. Развитие<br>ловкости. | Спортивный<br>зал |
| 31 | Декабрь<br>2022 | 20 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>передачи одной рукой<br>от плеча. Развитие<br>ловкости. Учебная игра.               | Спортивный<br>зал |
| 32 | Декабрь<br>2022 | 23 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление передач<br>двумя руками над<br>головой. Развитие<br>ловкости. Учебная игра.                    | Спортивный<br>зал |
| 33 | Декабрь<br>2022 | 27 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>передач двумя руками в<br>движении                                                  | Спортивный<br>зал |
| 34 | Декабрь<br>2022 | 30 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>броска после ведения<br>мяча. Двусторонняя<br>игра заданием.                        | Спортивный<br>зал |
| 35 | Январь<br>2023  | 10 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>поворотов в движении.<br>Развитие скорости.<br>Учебная игра.                        | Спортивный<br>зал |
| 36 | Январь<br>2023  | 13 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>ловли мяча,<br>отскочившего от щита.<br>Развитие скорости.                          | Спортивный<br>зал |
| 37 | Январь<br>2023  | 17 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление<br>техники бросков<br>в движении<br>после ловли<br>мяча.<br>Развитие скорости.                 | Спортивный<br>зал |
| 38 | Январь<br>2023  | 20 | 16.00-17.00 | индивидуальные<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>бросков в<br>прыжке с места.<br>Двусторонняя игра<br>заданием.                      | Спортивный<br>зал |
| 39 | Январь          | 24 | 16.00-17.00 | индивидуальные                             | 1 | Закрепление техники                                                                                        | Спортивный        |

|    |              |    |             |                                      |   |                                                                                                             |                |
|----|--------------|----|-------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | 2023         |    |             | тренировочные занятия                |   | передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке Учебная игра.                                              | зал            |
| 40 | Январь 2023  | 27 | 16.00-17.00 | индивидуальные тренировочные занятия | 1 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в кольцо Учебная игра.                           | Спортивный зал |
| 41 | Январь 2023  | 31 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Учет по технической подготовке                                                                              | Спортивный зал |
| 42 | Февраль 2023 | 03 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Двусторонняя игра с заданием.      | Спортивный зал |
| 43 | Февраль 2023 | 07 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости. Учебная игра.                          | Спортивный зал |
| 44 | Февраль 2023 | 10 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости. | Спортивный зал |
| 45 | Февраль 2023 | 14 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.                                | Спортивный зал |
| 46 | Февраль 2023 | 17 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.                           | Спортивный зал |
| 47 | Февраль 2023 | 21 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.         | Спортивный зал |
| 48 | Февраль 2023 | 28 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.                                    | Спортивный зал |
| 49 | Март 2023    | 03 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия;     | 1 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного                                                     | Спортивный зал |

|    |             |    |             |                                  |   |                                                                           |                |
|----|-------------|----|-------------|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |             |    |             |                                  |   | защитника. Развитие выносливости.                                         |                |
| 50 | Март 2023   | 07 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.            | Спортивный зал |
| 51 | Март 2023   | 10 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с          | Спортивный зал |
| 52 | Март 2023   | 14 | 16.00-17.00 | восстановительные мероприятия    | 1 | Прием нормативов по технической подготовке                                | Спортивный зал |
| 53 | Март 2023   | 17 | 16.00-17.00 | восстановительные мероприятия    | 1 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание           | Спортивный зал |
| 54 | Март 2023   | 21 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника выбивания мяча после ведения. Учебная игра.                       | Спортивный зал |
| 55 | Март 2023   | 24 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника атаки двух нападающих против одного защитник. Учебная игра.       | Спортивный зал |
| 56 | Март 2023   | 28 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Выбивания мяча при ведении. Учебная игра.                                 | Спортивный зал |
| 57 | Март 2023   | 31 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.                           | Спортивный зал |
| 58 | Апрель 2023 | 04 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Прием нормативов по технической подготовке Учебная игра.                  | Спортивный зал |
| 59 | Апрель 2023 | 07 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Передачи в движении в парах. Учебная игра.                                | Спортивный зал |
| 60 | Апрель 2023 | 11 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Передачи в тройках в движении Учебная игра.                               | Спортивный зал |
| 61 | Апрель 2023 | 14 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Передачи в тройках в движении Учебная игра.                               | Спортивный зал |
| 62 | Апрель 2023 | 18 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Передачи в движении Учебная игра.                                         | Спортивный зал |
| 63 | Апрель 2023 | 21 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита Учебная игра.                 | Спортивный зал |
| 64 | Апрель 2023 | 25 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника передач мяча Учебная игра.                                        | Спортивный зал |
| 65 | Апрель 2023 | 28 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска Учебная игра. | Спортивный зал |
| 66 | Май         | 02 | 16.00-17.00 | групповые                        | 1 | Техника передач в                                                         | Спортивный     |

|    |          |    |             |                                  |   |                                                                                           |                |
|----|----------|----|-------------|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |          |    |             | теоретические занятия;           |   | движении, нападение через центрального игрока Учебная игра.                               | зал            |
| 67 | Май 2023 | 05 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки Учебная игра. | Спортивный зал |
| 68 | Май 2023 | 12 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Закрепление через центрального, заслоны. Учебная игра.                                    | Спортивный зал |
| 69 | Май 2023 | 16 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Учебная игра.                            | Спортивный зал |
| 70 | Май 2023 | 19 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Прием нормативов по технической подготовке Учебная игра.                                  | Спортивный зал |
| 71 | Май 2023 | 23 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника Учебная игра.       | Спортивный зал |
| 72 | Май 2023 | 26 | 16.00-17.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.                                              | Спортивный зал |

## 2-3 год обучения

| № | месяц         | число    | Время проведения занятия | Форма занятия                    | Количество часов | Тема занятий                                                                                     | Место проведения |
|---|---------------|----------|--------------------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Сентябрь 2022 | 02       | 17.00-18.00              | групповые теоретические занятия; | 1                | -инструктаж по технике безопасности;<br>-планирование деятельности на год.                       | Спортивный зал   |
| 2 | Сентябрь 2022 | 06<br>09 | 17.00-18.00              | групповые теоретические занятия; | 2                | Закрепление техники и тактики в игре, бросков Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | Спортивный зал   |
| 3 | Сентябрь 2022 | 13<br>16 | 17.00-18.00              | групповые тренировочные занятия  | 2                | Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.                                     | Спортивный зал   |

|    |                                   |          |             |                                       |   |                                                                                                     |                |
|----|-----------------------------------|----------|-------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4  | Сентябрь<br>2022                  | 20<br>23 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Закрепление быстрого<br>прорыва, заслона<br>центровым игроком,<br>техника игры                      | Спортивный зал |
| 5  | Сентябрь<br>2022                  | 27<br>30 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника плотной<br>защиты, заслона с<br>выходом на<br>получение мяча<br>от<br>центрального, техника | Спортивный зал |
| 6  | Октябрь<br>2022                   | 04<br>07 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника плотной<br>защиты, заслона с<br>выходом на<br>получение мяча<br>от<br>центрального, техника | Спортивный зал |
| 7  | Октябрь<br>2022                   | 11<br>14 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника<br>отвлекающих<br>действий на<br>получении мяча<br>с последующим<br>проходом по щит         | Спортивный зал |
| 8  | Октябрь<br>2022                   | 18<br>21 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника<br>отвлекающих<br>действий на<br>получении мяча<br>с последующим<br>проходом по щит         | Спортивный зал |
| 9  | Октябрь<br>2022                   | 25<br>28 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника накрывания<br>мяча при броске,<br>наведение<br>защитника на<br>центрального<br>игрока       | Спортивный зал |
| 10 | Ноябрь<br>2022                    | 01<br>08 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника накрывания<br>мяча при броске,<br>наведение<br>защитника на<br>центрального<br>игрока       | Спортивный зал |
| 11 | Ноябрь<br>2022                    | 11<br>15 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника борьбы за<br>мяч, отскокившего от<br>щита Учебная игра                                      | Спортивный зал |
| 12 | Ноябрь<br>2022                    | 18       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Техника борьбы за<br>мяч, отскокившего<br>от щита Учебная<br>игра                                   | Спортивный зал |
| 13 | Ноябрь<br>2022                    | 22<br>25 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника высоко<br>летящего мяча одной<br>рукой, нападение<br>двумя центрами и их<br>взаимодействие  | Спортивный зал |
| 14 | Ноябрь<br>2022<br>Декабрь<br>2022 | 29<br>02 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника высоко<br>летящего мяча одной<br>рукой, нападение<br>двумя центрами и их<br>взаимодействие  | Спортивный зал |
| 15 | Декабрь<br>2022                   | 06<br>09 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Передача на<br>максимальной<br>скорости, нападение<br>двумя центрами                                | Спортивный зал |

|    |                                 |          |             |                                        |   |                                                                                               |                   |
|----|---------------------------------|----------|-------------|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    |                                 |          |             |                                        |   | Учебная игра                                                                                  |                   |
| 16 | Декабрь<br>2022                 | 13       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 1 | Передача на<br>максимальной<br>скорости, нападение<br>двумя центрами<br>Учебная игра          | Спортивный зал    |
| 17 | Декабрь<br>2022                 | 16<br>20 | 17.00-18.00 | групповые<br>теоретические<br>занятия; | 2 | Закрепление<br>пройденного материала<br>Учебная игра                                          | Спортивный зал    |
| 18 | Декабрь<br>2022                 | 23       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 1 | Закрепление<br>пройденного материала<br>Учебная игра                                          | Спортивный зал    |
| 19 | Декабрь<br>2022                 | 27<br>30 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника<br>ведения на<br>максимальной<br>скорости<br>Учебная игра                             | Спортивный зал    |
| 20 | Январь<br>2023                  | 10       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 1 | Техника<br>ведения на<br>максимальной<br>скорости<br>Учебная игра                             | Спортивный зал    |
| 21 | Январь<br>2023                  | 13<br>17 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Прием нормативов<br>по технической и<br>специальной<br>подготовки                             | Спортивный зал    |
| 22 | Январь<br>2023                  | 20<br>24 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника добивания<br>мяча в корзину<br>Учебная игра                                           | Спортивный зал    |
| 23 | Январь<br>2023                  | 27<br>31 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника передач в<br>парах, нападения<br>тройкой с<br>активным<br>заслоном                    | Спортивный зал    |
| 24 | Февраль<br>2023                 | 03<br>07 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника бросков и<br>передач в движении<br>Учебная игра                                       | Спортивный зал    |
| 25 | Февраль<br>2023                 | 10<br>14 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Ведения<br>мяча,<br>комбинации<br>при<br>выполнении<br>штрафных<br>бросков<br>Учебная<br>игра | Спортивный зал    |
| 26 | Февраль<br>2023                 | 17<br>21 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника борьбы за<br>мяч, отскочившего<br>от щита Учебная<br>игра                             | Спортивный зал    |
| 27 | Февраль<br>2023<br>Март<br>2023 | 28<br>03 | 17.00-18.00 | восстановительн<br>ые мероприятия      | 2 | Броски в движении<br>Учебная игра                                                             | Спортивный зал    |
| 28 | Март<br>2023                    | 07       | 17.00-18.00 | восстановительн<br>ые мероприятия      | 1 | Закрепление передач в<br>движении в<br>парах. Развитие<br>выносливости.                       | Спортивный<br>зал |
| 29 | Март<br>2023                    | 10       | 17.00-18.00 | восстановительн<br>ые мероприятия      | 1 | Закрепление передач в<br>тройках в<br>движении. Развитие                                      | Спортивный<br>зал |

|    |                                |          |             |                                       |   |                                                                                                                        |                   |
|----|--------------------------------|----------|-------------|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    |                                |          |             |                                       |   | выносливости.                                                                                                          |                   |
| 30 | Март<br>2023                   | 14       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление передач в<br>тройках в<br>движении.<br>Двусторонняя игра с                                                 | Спортивный<br>зал |
| 31 | Март<br>2023                   | 17       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление<br>передач в<br>движении.<br>Развитие<br>выносливости.                                                     | Спортивный<br>зал |
| 32 | Март<br>2023                   | 21<br>24 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Закрепление<br>техники борьбы за<br>мяч,отскочившего<br>от щита.<br>Развитие<br>выносливости.                          | Спортивный<br>зал |
| 33 | Март<br>2023                   | 28       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление<br>техники передач<br>мяча.Развитие<br>выносливости.                                                       | Спортивный<br>зал |
| 34 | Март<br>2023<br>Апрель<br>2023 | 31<br>04 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Закрепление техники<br>передач.<br>Разучивание<br>нападения<br>«тройкой».<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>качеств. | Спортивный<br>зал |
| 35 | Апрель<br>2023                 | 07       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Прием<br>нормативов по<br>технической<br>подготовке                                                                    | Спортивный зал    |
| 36 | Апрель<br>2023                 | 11<br>14 | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Закрепление<br>комбинаций<br>при<br>вбрасывании<br>мяча из-за<br>боковой<br>линии. Заслоны.<br>Техника                 | Спортивный<br>зал |
| 37 | Апрель<br>2023                 | 18       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>и тактики в игре,<br>бросков.<br>Двусторонняя игра<br>с заданием.                               | Спортивный<br>зал |
| 38 | Апрель<br>2023                 | 21       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление быстрого<br>прорыва, заслона<br>центровым игроком,<br>техника игры. Развитие<br>скоростно-                 | Спортивный<br>зал |
| 39 | Апрель<br>2023                 | 25       | 17.00-18.00 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 1 | Закрепление техники<br>плотной защиты,<br>заслона с выходом на<br>получение мяча от<br>центрального,                   | Спортивный<br>зал |
| 40 | Апрель                         | 28       | 17.00-18.00 | групповые                             | 1 | Закрепление техники                                                                                                    | Спортивный        |

|    |          |       |             |                                  |   |                                                                                               |                |
|----|----------|-------|-------------|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | 2023     |       |             | тренировочные занятия            |   | отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит,                         | зал            |
| 41 | Май 2023 | 02 05 | 17.00-18.00 | групповые тренировочные занятия  | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке                                      | Спортивный зал |
| 42 | Май 2023 | 12    | 17.00-18.00 | групповые тренировочные занятия  | 1 | Двусторонняя игра.                                                                            | Спортивный зал |
| 43 | Май 2023 | 16    | 17.00-18.00 | групповые тренировочные занятия  | 1 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. Развитие гибкости. | Спортивный зал |
| 44 | Май 2023 | 19 23 | 17.00-18.00 | групповые тренировочные занятия  | 2 | Двусторонняя игра.                                                                            | Спортивный зал |
| 45 | Май 2023 | 26    | 17.00-18.00 | групповые теоретические занятия; | 1 | Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.                                                  | Спортивный зал |

## Условия реализации программы

### Перечень материально-технического обеспечения

1. Мячи баскетбольные № 5, 6 ,7;
2. Насос для накачки мячей;
3. Секундомер;
4. Свисток судейский;
5. Скамейки гимнастические;
6. Маты гимнастические;
7. Стойки для обводки;
8. Конусы для обводки;
9. Набивные мячи;
10. Степы;
11. Баланс-борды;
12. Шведские стенки;
13. Манишки для тренировочных игр.

## **Формы аттестации**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

### **1. Начальный контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

### **2. Текущий контроль**

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

### **3. Промежуточный контроль**

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

### **4. Итоговый контроль**

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

## **Оценочные материалы**

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение

специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в различных соревнованиях.

### **Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Баскетбол» реализует учитель физической культуры первой квалификационной категории Исаев Юрий Владимирович.

### **Список использованной литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
9. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с. 207с.
- 10.Гомельский А.Я. Центровые.-М.:Физкультура и спорт.-1988