подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:28:55+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

ID программы: 3810
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 432 часа
Разработчик программы:
Русаков Артем Викторович - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова Ольга Юрьевна - методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана как совокупность мер, планов, действий *на основе следующих нормативно-правовых актов:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психологических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки баскетболистов. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность и новизна программы.

Общеобразовательная программа по баскетболу помогает адаптировать учебный процесс к развитию индивидуальных способностей обучающихся, создать условия для подготовки баскетболистов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки баскетболистов высокой квалификации.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки, резерва квалифицированных баскетболистов и

содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам (годам) обучения и соответствия его требованиям углубленного этапа подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся 7 – 12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям баскетболом.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Основными формами занятий являются:

1.Учебные занятия
- Групповые
- Индивидуальные

2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания
4. Товарищеские игры
5. Соревнования
6. Городской спортивно-оздоровительный лагерь
7. Выездной спортивно-оздоровительный лагерь
8. Домашнее задание
9. Просмотр соревнований
10. Судейская практика

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

Формирование физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приёмам и элементам баскетбола.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и баскетбола в стране и мире;
- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни;
- обучить основам техники и тактики игры баскетбола.

Развивающие:

- способствовать развитию физических умений и навыков;

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитать познавательную активность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям игровыми видами спорта;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях.

1.3 *Объем программы, срок освоения.*

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Теоретические занятия:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом

Теоретические занятия:

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теоретические занятия:

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Теоретические занятия:

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теоретические занятия:

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия:

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства баскетболиста.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия:

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Теоретические занятия:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Теоретические занятия:

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Практические занятия: не предусмотрено

Форма контроля: текущий контроль

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика:

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату,

шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий».

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специально-физическая подготовка

Теория: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение

мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. 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.

2. Прыжок с доставанием

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.

3. Бег 40 с.

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.

4. Бег 300 м, 600 м.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Техническая подготовка

Теория: Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства баскетболиста.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и

продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. 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.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается у стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную

на стене. 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.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков.

Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одой системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,

- смена игроков.

- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.

- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).

- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теория: Судейство соревнований по баскетболу. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика: Учебно-тренировочные игры в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), товарищеские игры, матчевые встречи, соревнования.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях баскетболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.
2. Владеть основными приемами владения мячом.

3. Делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития баскетбола.
2. Лучших игроков России.
3. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

1. Уметь передвигаться в защитной стойке.
2. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.
3. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления.
4. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках.
5. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Историю физической культуры и спорта в России.

Уметь:

1. Выполнять передачи мяча различными способами.
2. Выполнять ведение мяча с различной скоростью и высотой отскока правой и левой руками.
3. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»*

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**3**		**3**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5			
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	0,5			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**	**5**	**38**	**43**	Текущий контроль,
	общеразвивающие упражнения	1	7		

	без предметов				диагностика
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	7		
	упражнения на снарядах	0,5	4,5		
	акробатические упражнения	1	6		
	легкоатлетические упражнения	0,5	4,5		
	спортивные и подвижные игры	1	9		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**24**	**26**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	6		
	упражнения для развития специальной выносливости	0,5	6		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	6		
	упражнения для развития ловкости	0,5	6		
4.	**Техническая подготовка**	**2**	**38**	**40**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения без мяча	0,5	4,5		
	ловля и передача мяча	0,5	10,5		
	ведение мяча	0,5	10,5		
	броски мяча	0,5	12,5		
5.	**Тактическая подготовка**	**3,5**	**11,5**	**15**	Текущий контроль, диагностика
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	0,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячом	0,5	1,5		
	перехват мяча	0,5	1,5		
	борьба за мяч после отскока от щита	0,5	1,5		
	быстрый прорыв	0,5	1,5		
	командные действия в защите	0,5	2,5		
	командные действия в нападении	0,5	2,5		
6.	**Учебные и тренировочные игры**	**1**	**7**	**8**	Зачет
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**1**	**5**	**6**	Результат игры
8.	**Контрольно-переводные нормативы**		**3**	**3**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
Итого объем программы (ч)		**17,5**	**126,5**	**144**	

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**		**4**	Беседа, опрос

	Общая и специальная физическая подготовка	0,5			
	Техническая подготовка баскетболиста	1			
	Тактическая подготовка	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	0,5			
	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1			
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**32**	**35**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	6,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	6,5		
	упражнения на снарядах	0,5	3,5		
	акробатические упражнения	0,5	3,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	3,5		
	спортивные и подвижные игры	0,5	8,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**20**	**22**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	4,5		
	упражнения для развития специальной выносливости	0,5	5,5		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	5,5		
	упражнения для развития ловкости	0,5	4,5		
4.	**Техническая подготовка**	**5**	**39**	**44**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения без мяча	0,5	6,5		
	ловля и передача мяча	1,5	10,5		
	ведение мяча	1,5	10,5		
	броски мяча	1,5	11,5		
5.	**Тактическая подготовка**	**3,5**	**13,5**	**17**	Текущий контроль, диагностика
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	1,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячом	0,5	1,5		
	перехват мяча	0,5	1,5		
	борьба за мяч после отскока от щита	0,5	1,5		
	быстрый прорыв	0,5	2,5		
	командные действия в защите	0,5	2,5		
	командные действия в нападении	0,5	2,5		
6.	**Учебные и тренировочные игры**	**2**	**11**	**13**	Зачет
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**1**	**6**	**7**	Результат игры
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**2**	**2**	Контрольно-тестовые

					упражнения, зачет
Итого объем программы (ч)		**20,5**	**123,5**	**144**	

Учебно-тематический план для групп 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**		**4**	Беседа, опрос
	Общая и специальная физическая подготовка	0,5			
	Техническая подготовка баскетболиста	1			
	Тактическая подготовка	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	0,5			
	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1			
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**25**	**28**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	4,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	4,5		
	упражнения на снарядах	0,5	2,5		
	акробатические упражнения	0,5	3,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	2,5		
	спортивные и подвижные игры	0,5	7,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**20**	**22**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	4,5		
	упражнения для развития специальной выносливости	0,5	5,5		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	5,5		
	упражнения для развития ловкости	0,5	4,5		
4.	**Техническая подготовка**	**2**	**44**	**46**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения без мяча	0,5	6,5		
	ловля и передача мяча	0,5	11,5		
	ведение мяча	0,5	12,5		
	броски мяча	0,5	13,5		
5.	**Тактическая подготовка**	**3,5**	**15,5**	**19**	Текущий контроль, диагностика
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	1,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячом	0,5	1,5		
	перехват мяча	0,5	1,5		

	борьба за мяч после отскока от щита	0,5	1,5		
	быстрый прорыв	0,5	2,5		
	командные действия в защите	0,5	3,5		
	командные действия в нападении	0,5	3,5		
6.	**Учебные и тренировочные игры**	**1**	**14**	**15**	Зачет
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**1**	**7**	**8**	Результат игры
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**2**	**2**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
Итого объем программы (ч)		**16,5**	**127,5**	**144**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	9 января 9 сентября	31 мая 31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
2 год	9 января 9 сентября	31 мая 31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
3 год	9 января 9 сентября	31 мая 31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и

				периоде	тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательную работу тренер-преподаватель проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки всесторонне-развитой личности воспитанника тренер-преподаватель, формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:
- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи:
- сформировать спортивный коллектив;
- способствовать созданию благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- осуществлять профилактику правонарушений;
- формировать у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь

3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Участие в субботнике (лес микрорайона «Машиностроитель)	сентябрь
5.	Беседа о профилактике распространения Коронавирусной инфекции	сентябрь
6.	Посещение городского турнира по стритболу	сентябрь
7.	Беседа с детьми по профилактике суицида	октябрь
8.	Посещение городского турнира по баскетболу	октябрь
9.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	ноябрь
10.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
11.	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
12.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
13.	День рождения отделения	январь
14.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
14	Беседа правила поведения на водоемах	февраль
15	Посещение Кубка города Волжска по баскетболу	март
16	Беседа как уменьшить воздействие пластика на окружающую среду	апеерль
17	Участие в «КЭС- Баскет» (районный этап)	апрель
18	Участие в «КЭС- Баскет» (республиканский этап)	май
19	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
20	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
21	Учебно-тренировочные сборы	июнь
22	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
23	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
24.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	10
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	20

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Аудиовизуальные средства:

1.Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2.Видео-уроки по баскетболу

Интернет-ресурсы:

1. http://минобрнауки.рф/ - Министерство образования и науки РФ
2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

5.Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)
6.Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/)
7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)
8. Федерация баскетбола России http://www.russiabasket.ru/
9. Международная федерация баскетбола https://ru.wikipedia.org/wiki/

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель (штатный) первой квалификационной категории Русаков Артем Викторович, имеющий высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 14 лет. Мастер спорта по баскетболу.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы
- Участие в соревнованиях и турнирах по баскетболу

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения.

Лицам, проходящим обучение по программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе обучения.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
бег 30 м (сек.)	8	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 и ниже	7,2-6,2	7,3 и выше
	9	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,9-6,0	7,0
	10	5,1	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
	11	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1и ниже	6,3-5,7	6,4 и ниже
	12	4,9	5,8-5,4	6,0	5,0	6,0-5,4	6,2
челночный бег 3Х10м (сек.)	8	9,1и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и ниже
	9	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
	10	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
	11	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,0 и выше
	12	8,3	9,0-8,6	9,3	8,8	9,6-9,1	10,0
прыжки в длину с места (см)	8	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
	9	175	130-150	120	160	135-150	110
	10	185	140-160	130	170	140-150	120
	11	195 и выше	160-180	140 и ниже	185 и выше	150-175	130 и ниже
	12	200	165-180	145	190	155-175	135
6-минутный бег, (м)	8	1150 и выше	800-950	750 и менее	950 и выше	650-850	550 и менее
	9	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
	10	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
	11	1300 и выше	1000-1100	900 и ниже	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
	12	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
подтягивание на высокой перекладине (мальчики);	8	4	2-3	1 и ниже	14 и выше	6-10	3 и ниже
подтягивание на низкой перекладине (девочки) (кол-во	9	4 и более	3	1	16	7-11	3

раз)	10	5	3-4	1	18	8-13	4
	11	6	4-5	1	19 и выше	10-14	4 и ниже
	12	7	5-6	1	20	11-15	4
Ведение мяча 20 м (сек.)	8	22	27	32	22	26	28
	9	21	25	30	21	24	26
	10	20	24	28	20	23	25
	11	19	23	26	19	22	24
	12	18	22	24	18	21	23
Штрафные броски из 10 раз	8	5-6	2-3	1	4-5	2-3	1
	9	6-7	4-5	2	5-6	3-4	2
	10	7-8	5-6	3	6-7	4-5	3
	11	8-9	6-7	4	7-8	5-6	4
	12	9-10	7-8	5	8-9	6-7	5
Броски в движении после ведения (из 6 раз)	8	3	2	1	3	2	1
	9	4	3	2	4	3	2
	10	5	4	2	5	4	2
	11	6	5	3	6	5	3
	12	6	5	3	6	5	3

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

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

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая

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

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

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

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

2.8. Список литературы

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу/ С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах/ А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.-160 с.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский. - М.: Москва, 2016.-144 с.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол/ А.Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.-288 с.
6. Костикова Л.В. Баскетбол/ Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-176 с.
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с

8. Сборник Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/Сборник.- М.: Спорт, 2016.- 823 с.

Электронные ресурсы:

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.

2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Приложение № 1

Календарный учебный график
1 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
6		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с	теория	2	Игра в защите. - Борьба за	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		мяч после отскока от щита.		контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
24		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с	теория	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика				контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контрольно - переводные нормативы	Спортивный зал. стадион	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Индивидуальные действия с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Правила поведения техника безопасности	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Виды передач мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с	теория	2	Передача мяча двумя руками	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		от груди.		контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с	теория	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика				контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите. Индивидуальные защитные действия - перехват мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите. Индивидуальные защитные действия - перехват мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

Календарный учебный график
2 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (1 на 1)	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (передачи в движении)	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Текущий контроль

6		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
7		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (3-очковый бросок)	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи от пола)	Спортивный зал	Текущий контроль
9	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (координация)	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнования	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок 1 рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (переводы мяча под ногой)	Спортивный зал	Текущий контроль
17	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. СФП (восьмерка с мячом)	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (нападение 2 в 1, 3 в 1)	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (нападение 3в2 4в3)	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи)	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (пресс спина)	Спортивный зал	Текущий контроль

23		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Товарищеская игра	Спортивный зал	Текущий контроль
24		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
25	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Техническая подготовка (флотер)	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок)	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (прыжки)	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (первый шаг)	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (подборы)	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Товарищеские игры	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (взрывная подготовка)	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. СФП (ведение мяча на скорости)	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (броски на усталости)	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал. стадион	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (3на3)	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (4на4)	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (тренировка подборов в команде)	Спортивный зал	Текущий контроль

40		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (2 шага с правой стороны)	Спортивный зал	Текущий контроль
41	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Выносливость. Кросс.	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (изучение техники броска правой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника безопасности. Профилактическая беседа (значимость команды)	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи правой левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок в движении). Техника передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи в пол). Техника бросков мяча по кольцу.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (координация)	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (бросок с остановкой)	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (2 шага)	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревновательная подготовка (игровая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с	теория	2	Техника (бросок правой	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		рукой)		контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи мяча из-за головы)	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
57	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Тактическая подготовка (тройки)	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка (тактика)	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (силовая подготовка)	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (выносливость кросс с ускорениями раз в 6 мин.)	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (пресс, спина)	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок одной рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (руки, плечи)	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (восьмерка)	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок одной рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (ускорения с мячом правая рука)	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (передачи набивным мячом)	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи за спиной)	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с	теория	2	Технико-тактическая	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		подготовка		контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль

Календарный учебный график
3 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Техника безопасности. ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (1 на 1)	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (передачи в движении)	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
7		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (3-очковый бросок). Техника нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи от пола). Тактика перемещений	Спортивный зал	Текущий контроль
9	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника владения мячом. ОФП (координация)	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнования	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок 1 рукой). Передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с	теория	2	Психологическая	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		подготовка. Техника владения мячом		контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (переводы мяча под ногой)	Спортивный зал	Текущий контроль
17	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. СФП (восьмерка с мячом)	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника бросков мяча по кольцу. Тактика (нападение 2 в 1, 3 в 1	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (нападение 3в2 4в3)	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи)	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника бросков мяча по кольцу. ОФП (пресс спина)	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Товарищеская игра	Спортивный зал	Текущий контроль
24		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
25	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Техническая подготовка (флотер)	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок). Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (прыжки). Техника перемещений	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (первый шаг. Перехват мяча)	Спортивный зал	Текущий контроль

29		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (подборы). Техника овладения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Товарищеские игры	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника бросков мяча по кольцу. ОФП (взрывная подготовка)	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Психологическая подготовка. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. СФП (ведение мяча на скорости)	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (броски на усталости). Выбивание мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал. стадион	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (3на3). Техника накрывания мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (4на4). Отработка двигательных навыков	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (тренировка подборов в команде)	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (2 шага с правой стороны). Упражнения в ловле и передачах	Спортивный зал	Текущий контроль
41	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Выносливость. Кросс.	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (совершенствование техники броска правой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль

44		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника безопасности. Профилактическая беседа (значимость команды)	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи правой левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок в движении).	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
49	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи в пол). Техника бросков мяча по кольцу.	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика нападения. ОФП (координация)	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (бросок с остановкой)	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревновательная подготовка (игровая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок правой рукой). Тактика нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи мяча из-за головы)	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика защиты. ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
57	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Тактическая подготовка (тройки)	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка (тактика)	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (силовая подг Тактика защиты отовка).	Спортивный зал	Текущий контроль

60		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (выносливость кросс с ускорениями раз в 6 мин.)	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок левой рукой). СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (пресс, спина) Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок одной рукой). Тактика нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (руки, плечи)	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (восьмерка)	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок одной рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (ускорения с мячом правая рука). Тактика защиты	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (передачи набивным мячом)	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи за спиной). Тактика нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль