



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19» г. Грозного
(МБОУ «СОШ№19» г. Грозного)

Сольжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
Сольжа-Галин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
Сольжа-Галин «Йуккъера йукъардешаран школа № 19»
(Сольжа-Галин МБЙХь «ЙЙШ № 19»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29».08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ А.А.Бексултанова

«31» _08 2023г № 101/03-03

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивные направление.

Возрастная категория обучающихся: 10- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Гайрабеков Дени Казбекович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный
2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №19» г. Грозного».

Экспертное заключение (рецензия) №4 от «30». 08. 2023г.

Эксперт Тарамова А.Р.

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №19» г. Грозного.

1.2. Направленность программы - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. Актуальность программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих

сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

1.5. Цель программы. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни

Задачи.

1. Обучающие задачи:

- обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- обучение основными приемами техники и тактики игры.
- обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

– формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

– Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

– Воспитание моральных и волевых качеств;

– Развитие чувства коллективизма;

-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.6. Категория учащихся.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.7. Сроки реализации программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем – 144 часа.

1.8. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– занятия в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа;

Форма организации детей на занятии:

– групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

– практическое, комбинированное, соревновательное.
– аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– **физические упражнения общей и специальной физической подготовки;**

– **подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;**

– **игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.**

Программа направлена на реализацию следующих **принципов**:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей

осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

– принцип последовательности, обеспечивающий перевод двигательного умения в

двигательный навык.

Применяемые методы:

– словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

– наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

– практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного

повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Для реализации программы используются технологии:

- игровая
- группового взаимодействия
- личностно-ориентированная
- проблемного обучения
- проектная.

Режим занятий. Продолжительность занятия 45 мин. с перерывом 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся (УУД), проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

– уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

– мгновенно оценивать обстановку;

– действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

– проявления высокой самостоятельности;

– умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

– умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

уметь:

– улучшить общую физическую подготовку;

– освоить упражнения СФП;

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

– будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

– научатся ловить мяч двумя руками на месте;

– научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

– научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

– научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

– научатся освобождаться для получения мяча;

– будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

– будут уметь останавливаться двумя шагами;

– будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

– научатся передавать мяч двумя руками в движении;

– научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

– научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

– будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

– научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

– в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

– будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

– будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

– расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

– научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

– улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

– пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

уметь:

– освоят разнообразную игровую практику;

– научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

– научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

– научатся ловить мяч одной рукой в движении;

– освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

– освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

– освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

– научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

– научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

– будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

– будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

– будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

– в нападении получат навыки ставить заслон;

– научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

– будут уметь защищаться системой личной защиты;

– научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

– будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

– смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

– смогут обводить соперника с изменением направления;

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

Учебный план. 1 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	51		51
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37
4	Техническая подготовка	20		20

5	Тактическая подготовка	20	3	17
6	Соревновательная деятельность	10		10
	Итого	144	8	136

Учебно-тематический план. 1 год обучения.

№ п/п	тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теор.	практ	
1	Теоретическая подготовка	3			Тестирова ние
1.1	Техника безопасности	1	1		
1.2	Правила игры. Судейство.	2	1		
2	Общая физическая подготовка	51			Тестирова ние
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	20		18	
2.2	Развитие общей выносливости	10		10	
2.3	Силовая подготовка	20		20	
3	Специальная физическая подготовка	40			Тестирова ние
3.1	Ловля мяча после отскока	10	1	9	
3.2	Передача мяча одной рукой в движении	15	1	14	
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	1	14	
4	Техническая подготовка	20			Тестирова ние
4.1	Отъем мяча	10		10	
4.2	Ведение мяча справа и слева	10		10	
5	Тактическая подготовка	20			Тестирова ние
5.1	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
5.2	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
5.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите	5	1	4	
5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	5		5	
6	Соревновательная деятельность	10			Анализ соревнова т. деятельн.
61-70	Игры внутригрупповые, межгрупповые	6			
71-72	Соревнования	4			
	Итого:	144	8	123	13

2.2. Содержание программы.

Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола – 3 часа

– История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,
форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

1. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

Контроль: Контрольные испытания (тестирование). Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

3. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

4. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

5. Соревновательная деятельность. Игровая подготовка

– Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

– Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

– Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

– Товарищеские игры с командами соседних школ.

– Итоговые контрольные игры.

Заключительное занятие

– Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

– Товарищеские игры с командами соседних школ.

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся

Должны знать:

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

Должны уметь:

– улучшить общую физическую подготовку;

– освоить упражнения СФП;

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 х 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков.

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Бег 1000метров – для определения общей и скоростной

выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 6м и 20м
3. 40-секундный челночный бег
4. Передвижения 5 x 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки,

а высота подскока оценивается разностью B см – P см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 6м и 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный челночный бег (скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз, бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки. Баскетболисты 10-12 лет пробегают 40-секундный отрезок один раз.

Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

2. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с

равнорасположенных и разно удаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

– точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

– точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 к проекции щита;

– точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

– точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

– точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2,4,6,8,10 – 5,5м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 точки; затем вторая серия бросков вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

11-12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

3. Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 3 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий. Баскетболисты 11-12 лет выполняют 3 серии по 5 бросков.

Контрольные нормативы по ОФП

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148

14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
Прыжок в высоту с места (см.)			
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32

Бег 5х6м (с)			
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

Контрольные упражнения по технической подготовке

Ведение мяча 20м (с)			
11	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8
12	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6
13	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0
14	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7
15	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9

Штрафные броски (из 10 раз)

11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	4	3	1
15	5	4	3

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

11	-	-	-
12	-	-	-
13	-	-	-
14	3	2	1
15	4	3	2

Броски с точек (из 20 раз)

11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	5	4	3
15	6	5	4

3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы

Виды работ и контроля	Максимальное количество баллов
-----------------------	--------------------------------

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого
Лекционные занятия: - активное участие в лекционных занятиях; - конспектирование лекционного материала.	3	3	3	9
Текущий контроль на практических занятиях: - ответы на теоретические вопросы; - тестирование. Сдача контрольных нормативов - ответы на дискуссионные вопросы; - письменные практические задания; - выполнение домашнего задания.	10	10	10	30
Промежуточный контроль	7	7	7	21
Самостоятельная работа обучающихся: - самостоятельная работа с рекомендованными нормативными, учебными и научными источниками (изучение, конспектирование); - подготовка сообщений, докладов и рефератов; - решение педагогических ситуаций; - составление кроссвордов; - решение заданий творческого характера; - выполнение дополнительных практических заданий.	3	3	4	10
Итоговый контроль (экзамен)				30
Итого по дисциплине:				100

Примечание: Преподаватель может использовать «штрафы» в виде уменьшения набранных баллов за пропуск лекционных занятий, за нарушение сроков выполнения учебной работы, за систематический отказ отвечать на семинарских занятиях и т.д.

Размер штрафов устанавливается в пределах норм по соответствующему виду работы обучающегося.

За блестящее выполнение отдельных видов заданий, активную работу на семинарских занятиях обучающемуся могут начисляться премиальные баллы. Сумма всех премиальных баллов не должна превышать 10. Премиальные баллы учитываются только при определении итоговой рейтинговой оценки, при этом итоговая сумма баллов, набранная обучающимся при изучении дисциплины, включая премиальные, не может превышать 100.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения полноценного и успешного учебного процесса имеется хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенный техническими средствами обучения. Также имеются следующие материалы: ширма для показа кукольных спектаклей, куклы, световые столы, шкафы для хранения методического, дидактического и учебного материалов.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические	контрольные нормативы по ОФП

	методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.		маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в суде.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	- турнир.			
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в баскетболе.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах обучения.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом.

5. Все виды контроля подготовленности учащихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения образования, где учащиеся проходят подготовку.

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на аттестации по предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Учащиеся, не справившиеся с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки, не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется за невыполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.4. Календарно учебный график

Группа 1

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	05.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Теорет.	2	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделирование техники действий и приемов баскетболиста, правила безопасности. Контрольные испытания	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2.	06.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Теорет.	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Освоение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
3.	12.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Теорет.	2	Техника передачи одной рукой от плеча. Освоение техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении (Н)	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
4.	13.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передача двумя руками над головой. Освоение техники передач двумя руками над головой, передачи одной и двумя руками, поворотов на месте с мячом с последующим ведением в	спортзал	оценка уровня физподгот

						движении, передачи от груди (Н)		
5.	19.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач двумя руками в движении. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» (Н)	спортзал	Наблюдение коррекция
6.	20.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника броска после ведения мяча. Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
7.	26.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника поворотов в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
8.	27.09.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	Наблюдение коррекция
9.	03.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника броска в движении после ловли мяча, Выполнение ловли мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли	спортзал	Наблюдение коррекция

						мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке (С)		
10.	04.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника броскам в прыжке с места. Броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	Наблюдение коррекция
11.	10.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, Броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра (Н)	спортзал	Наблюдение коррекция
12.	11.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач мяча на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
13.	17.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40			Учет по технической подготовке: выполнять на результат штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция

14.	18.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
15.	24.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника ведения и передач в движении выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	спортзал	оценка уровня физподгот
16.	25.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
17.	31.10.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
18.	01.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на бросок, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	оценка техники двиг деят

19.	07.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание выполнять опеку игрока, нормативы на результат	спортзал	оценка уровня физподгот
20.	08.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника выбивания мяча после ведения передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	спортзал	Наблюдение коррекция
21.	14.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	спортзал	Наблюдение коррекция
22.	15.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах, выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	спортзал	оценка двиг деят
23.	21.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	спортзал	
24.	22.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке	спортзал	оценка физподг.

						с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска		
25.	28.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи в движении в парах, выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
26.	29.11.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
27.	05.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
28.	06.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
29.	12.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке	спортзал	Наблюдение коррекция

						с сопротивлением – в парах; Учебная игра		
30.	13.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра (С)	спортзал	Наблюдение коррекция
31.	19.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	спортзал	оценка двигат. деят.
32.	20.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	спортзал	оценка физпод
33.	26.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	спортзал	оценка физподг.
34.	27.12.2023		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального,	спортзал	Наблюдение коррекция

						входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.		
35.	09.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка техники двигат. деят
36.	10.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
37.	16.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38.	17.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи	спортзал	Наблюдение коррекция

						на месте; броски в прыжке со средних расстояний		
39.	23.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	Наблюдение коррекция
40.	24.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
41.	30.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
42.	31.01.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
43.	06.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44.	07.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального (техника). «Салки»;	спортзал	оценка физподгот техники двигат.

						Встречная эстафета с передачами; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра		деят
45.	13.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. «Салки»; Встречная эстафета с передачами броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
46.	14.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
47.	20.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока, нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
48.	21.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока; перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
49.	27.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока; перехваты мяча,	спортзал	оценка физподгот техники двигат.

						адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра		деят оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят
50.	28.02.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
51.	05.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
52.	06.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие; выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
53.	12.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция

54.	13.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
55.	19.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
56.	20.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	Наблюдение коррекция
57.	26.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	физподг.
58.	27.03.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости. Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
59.	02.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
60.	03.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
61.	09.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника добивания мяча в корзину Добивание мяча в корзину;	спортзал	Наблюдение коррекция

						переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра		
62.	10.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.
63.	16.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
64.	17.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	спортзал	физподг.
65.	23.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита (выполняется на двух щитах); зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
66.	24.04.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
67.	07.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.

68.	08.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	спортзал	оценка физподг, технич. действий, тестиров
69.	14.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Двусторонние игры	спортзал	Наблюдение коррекция
70.	15.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	Наблюдение коррекция
71.	21.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	Итоговый контроль
72.	22.05.2024		13:00-13:45 13:55-14:40		2	Итоговое занятие	спортзал	
					144			

Группа 2

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	05.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Теорет.	2	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделирование техники действий и приемов баскетболиста, правила	класс (спорт-зал)	собесед., опрос

						безопасности. Контрольные испытания		
2.	06.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Теорет.	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Освоение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
3.	12.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Теорет.	2	Техника передачи одной рукой от плеча. Освоение техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении (Н)	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
4.	13.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передача двумя руками над головой. Освоение техники передач двумя руками над головой, передачи одной и двумя руками, поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди (Н)	спортзал	оценка уровня физподгот
5.	19.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач двумя руками в движении. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» (Н)	спортзал	Наблюдение коррекция

6.	20.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника броска после ведения мяча. Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
7.	26.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника поворотов в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
8.	27.09.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	Наблюдение коррекция
9.	03.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника броска в движении после ловли мяча, Выполнение ловли мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке (С)	спортзал	Наблюдение коррекция

10.	04.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника броскам в прыжке с места. Броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	Наблюдение коррекция
11.	10.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, Броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра (Н)	спортзал	Наблюдение коррекция
12.	11.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач мяча на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
13.	17.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20			Учет по технической подготовке: выполнять на результат штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция

14.	18.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
15.	24.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника ведения и передач в движении выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	спортзал	оценка уровня физподгот
16.	25.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция
17.	31.10.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	Наблюдение коррекция

18.	01.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на бросок, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	оценка техники двиг деят
19.	07.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание выполнять опеку игрока, нормативы на результат	спортзал	оценка уровня физподгот
20.	08.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника выбивания мяча после ведения передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	спортзал	Наблюдение коррекция
21.	14.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	спортзал	Наблюдение коррекция
22.	15.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах, выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	спортзал	оценка двиг деят

23.	21.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	спортзал	
24.	22.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподг.
25.	28.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи в движении в парах, выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
26.	29.11.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.

27.	05.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
28.	06.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
29.	12.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
30.	13.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра (С)	спортзал	Наблюдение коррекция
31.	19.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема).	спортзал	оценка двигат. деят.

						Учебная игра.		
32.	20.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	спортзал	оценка физпод .
33.	26.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	спортзал	оценка физподг.
34.	27.12.2023		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
35.	09.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке.	спортзал	оценка техники двигат. деят

						Учебная игра		
36.	10.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
37.	16.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38.	17.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	Наблюдение коррекция
39.	23.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с	спортзал	Наблюдение коррекция

						продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний		
40.	24.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
41.	30.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
42.	31.01.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
43.	06.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44.	07.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального (техника). «Салки»; Встречная эстафета с передачами;	спортзал	оценка физподгот техники двигат.

						броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра		деят
45.	13.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. «Салки»; Встречная эстафета с передачами броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
46.	14.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
47.	20.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока, нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
48.	21.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока; перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция

49.	27.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока; перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят
50.	28.02.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
51.	05.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция

52.	06.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие; выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
53.	12.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
54.	13.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
55.	19.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
56.	20.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	Наблюдение коррекция
57.	26.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал	физподг.
58.	27.03.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости. Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека	спортзал	оценка физподгот техники двигат.

						игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.		деят
59.	02.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника ведения мяча на максимальной скорости Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение коррекция
60.	03.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
61.	09.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника добивания мяча в корзину Добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
62.	10.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.
63.	16.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.

						расстояния		
64.	17.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра	спортзал	физподг.
65.	23.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита (выполняется на двух щитах); зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
66.	24.04.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	спортзал	Наблюдение коррекция
67.	07.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Зонная защита 2+1+2 и игра против наброска с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	спортзал	оценка технич. действ.
68.	08.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	спортзал	оценка физподг, технич. действ, тестиров

69.	14.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Двусторонние игры	спортзал	Наблюдение коррекция
70.	15.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	Наблюдение коррекция
71.	21.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	Итоговый контроль
72.	22.05.2024		16:40-17:25 17:35-18:20		2	Итоговое занятие	спортзал	
					144			

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы

Основная литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». – Москва АСТ * Астрель. – 2007 г.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. – 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006 г. – 211, [13] с.: с ил.
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск. – 2008 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.
11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. – 62 с.
13. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: – Астрель, – 2005 г.
14. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», – 2003. – 256 с.
15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 144с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
17. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.

Литература для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.