

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 25

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 8  
руководитель МО  
 К.В. Баранцев  
от «26» апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по ВВВР  
 А.С. Позднякова  
«26» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №25  
 Е.В. Маркова  
«26» 04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол»  
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 68 часов

Разработчик программы: Баранцев К.В.,  
учитель физической культуры

г. Сургут  
2023 г.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 25

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Баранцев Кирилл Викторович
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Подготовка юных баскетболистов базовым элементам к игре баскетбол, быть готовым к выступлению на соревнованиях различного уровня, развитие физических, личностных и нравственных качеств, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.
Задачи	<p>Задачи:</p> <p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть приемами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;</li> <li>- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;</li> <li>- овладеть основами тактики командных действий;</li> <li>- подготовить к выполнению нормативных требований.</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами баскетбола для успешного овладения навыками игры;</li> <li>- привить навыки самоорганизации, волевые</li> </ul>

	<p>качеств.</p> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучить к игровой обстановке;</li> <li>- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;</li> <li>- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.</li> </ul>
	<p><b>Ученик будет <u>знать</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные линии на площадке;</li> <li>- основные правила игры в баскетбол;</li> <li>- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;</li> <li>- способы подсчета пульса;</li> <li>- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;</li> <li>- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;</li> <li>- выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы;</li> <li>- владеть приемами вырывания и выбивания, перехвата, накрывание;</li> <li>- применять в игре командное нападение.</li> </ul> <p><b>Учащиеся будут <u>уметь демонстрировать</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски по кольцу с расстояния 1 м;</li> <li>- броски со средних и дальних дистанций;</li> <li>- броски по кольцу после ведения;</li> <li>- передачи мяча в парах;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в движении;</li> <li>- обводка стоек;</li> <li>- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul>
Срок реализации программы	2023-2024
Количество часов в неделю / год	68 часов
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	<p style="text-align: center;"><u>Форма организации детей на занятии:</u></p> <p>Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.</p> <p style="text-align: center;"><u>Форма проведения занятий:</u></p> <p>практическое, комбинированное, соревновательное.</p> <p style="text-align: center;"><u>Форма и способы фиксации результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дневник достижений, учащихся;</li> <li>- портфолио учащихся.</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	спортивный зал, баскетбольные, набивные мячи, баскетбольные кольца,

## Пояснительная записка

**Актуальность.** В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

На основании основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и

анализа ранее изданных программ по баскетболу определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка; система контроля и зачетные требования; отличительные особенности данной программы; формы обучения и виды занятий; цель образовательной программы; учебно-тематический план; планируемые результаты; календарный учебный план.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 68 часов

Нормативно - правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее - программа) составляют:

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) (ред. от 30.03.2020).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJB>  
и
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://base.garant.ru/73948111/>

7. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 (с изменениями на 27 октября 2020 года).

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis\\_mo\\_3242\\_-\\_metodicheskie\\_rekomendacii.pdf](https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf)

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Программа составлена в соответствии авторскими материалами В.Г. Луничкина - профессора, заслуженного тренера СССР и России, С.В. Чернова – канд. пед.наук, доцента, заслуженного тренера России, Ю.М. Портнова- академика РАО, д-р пед. Наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, М.И. Духовного – заслуженного работника физической культуры, заслуженного тренера России, В.Г Башикировой – заслуженного тренера России.

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

**Отличительные особенности данной программы** от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся, которые должны освоить программу за 68 часов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

**Адресат программы** - Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет (5-8 класс). Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 25 человек. Группа рассчитаны как на мальчиков так и на девочек.

**Срок освоения программы**- 1 год.

**Объем программы** –68 часов за один учебный год, по 2 часа в неделю.

#### **Формы обучения и виды занятий:**

основными формами определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству занимающихся, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Вид образовательной деятельности – физкультурно-спортивная.

**Срок освоения программы** – 1год.

#### **Цель образовательной программы**

**Цель:** подготовка юных баскетболистов базовым элементам к игре баскетбол, быть готовым к выступлению на соревнованиях различного уровня, развитие физических, личностных и нравственных качеств, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.

#### **Задачи:**

Образовательные:

- овладеть приемами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;
- овладеть основами тактики командных действий;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами баскетбола для успешного овладения навыками игры;
- привить навыки самоорганизации, волевые качеств.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучить к игровой обстановке;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов баскетбола в течение года по следующим разделам:

- общие основы баскетбола;
- изучение и обучение основам техники баскетбола;
- изучение и обучение основам тактики индивидуальных и командных действий в игре;
- основы развития двигательных способностей средствами баскетбола.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2023/2024 учебном году**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст занимающихся	11-15
Количество занимающихся в группе в текущем учебном году	25
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	68 часов

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
1.1	История развития баскетбола	1	1	0
1.2	Гигиена баскетболиста	1	1	0
1.3	Техника безопасности	1	1	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
2.1	Специальные технические приемы	12	1	11
2.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>		<b>38</b>
<b>5</b>	<b>Контрольно- переводные нормативы</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут, а также структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

### **1. Теоретическая подготовка (3 часа):**

Включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

#### **1.1 История развития баскетбола (1 часа):**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

#### **1.2 Гигиена баскетболиста (1 часа):**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **2. Техническая подготовка (14 часов):**

Включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В.Игнатъева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением, занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

## **3. Общая физическая подготовка (11 часов):**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

## **4. Специальная физическая подготовка (38 часов):**

Развитие прыгучести средствами баскетбола. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская

практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Планируемые результаты**

обучающийся будет **знать**:

- основные линии на площадке;
- основные правила игры в баскетбол;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- владеть приемами вырывания и выбивания, перехвата, накрывание;
- применять в игре командное нападение.

будет уметь **демонстрировать**:

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;
- штрафной бросок.

## **5. Нормативные требования по физической подготовке**

<b>№</b>	<b>ТЕСТЫ</b>
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у

	стены (см)
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места
9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой стороны от щита

### Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	11-12 лет мальчики	13-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по баскетбольно й площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6

расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведётся "дальней" рукой от нее) (с)	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7
	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

### **Методическое обеспечение программы**

#### Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- индивидуальный подход

#### Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный





### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Кабинет	
2				Теоретическое занятие	1	Гигиенические требования к занимающимся	Кабинет	
3				Теоретическое занятие	1	Правила по баскетболу	Кабинет	
4				Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал	
5				Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
6				Практическое занятие	1	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	
7				Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
8				Практическое занятие	1	Нормативы. Входной контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
9				Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	
10					Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	Спортивный зал

11	Октябрь		Практическое занятие	1	Ведение мяча по дуге	Спортивный зал	
12			Практическое занятие	1	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	
13			Практическое занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	
14			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение баскетболиста	Спортивный зал	
15			Практическое занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	
16			Практическое занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	
17			Практическое занятие	1	Ведение два шага бросок	Спортивный зал	
18			Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	
19			Практическое занятие	1	Передачи мяча	Спортивный зал	
20			Практическое занятие	1	Нормативы. Промежуточный контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
21			Практическое занятие	1	Состояние и развитие баскетбола в России	Спортивный зал	
22			Практическое занятие	1	Выход для получения мяча	Спортивный зал	

23	Ноябрь		Практическое занятие	1	«Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	
24			Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	
25			Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал	
26			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Сдача нормативов
27			Теоретическое занятие	1	Ведение змейкой	Спортивный зал	
28			Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	
29			Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	
30			Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
31			Практическое занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	
32			Практическое занятие	1	Совершенствование навыков ведения	Спортивный зал	
33		Практическое занятие	1	Закрепление навыков ведения	Спортивный зал		
34		Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал		

35	Декабрь		Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
36			Практическое занятие	1	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	
37	Январь		Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
38			Практическое занятие	1	Нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
39			Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	
40			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	Спортивный зал	
41			Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	
42			Практическое занятие	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
43				Практическое занятие	1	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортивный зал
44			Практическое занятие	1	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком	Спортивный зал	
45			Практическое занятие	1	Ведение мяча по прямой	Спортивный зал	
46			Практическое занятие	1	Ведение мяча по дуге	Спортивный зал	

47	Февраль		Практическое занятие	1	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	
48			Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	
49			Практическое занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	
50			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение баскетболиста	Спортивный зал	
51	Март		Практическое занятие	1	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	
52			Практическое занятие	1	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	
53			Практическое занятие	1	Ведение два шага бросок	Спортивный зал	
54			Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	
55			Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	
56			Практическое занятие	1	Передача мяча в парах в движении	Спортивный зал	
57			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками в прыжке	Спортивный зал	
58			Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	

59			Практическое занятие	1	Наведение	Спортивный зал	
60	Апрель		Практическое занятие	1	Тройка	Спортивный зал	
61			Практическое занятие	1	Малая восьмерка	Спортивный зал	
62			Практическое занятие	1	Система личной защиты	Спортивный зал	
63			Практическое занятие	1	Система зонной защиты	Спортивный зал	
64			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
65			Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	
66			Практическое занятие	1	Контрольная игра	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
67			Практическое занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача нормативов
68			Практическое занятие	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков