

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от « 20 » 09 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 10
от « 20 » 09 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Гончарова Марина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационные условия реализации программы.....	5
3. Учебный план	6
4. Планирование результата	12
5. Методическое техническое обеспечение программы	14
6. Список литературы	15
Приложение 1. Календарный учебный график.....	16
Приложение 2. Таблицы контрольных нормативов.....	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

При разработке программы использованы:

- Программа «Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол». (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич);
- пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы

На сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика, обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно двигаться в зависимости от условий игры. Игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча обучающийся действует обеими

руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Занятия баскетболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентировку в пространстве. На занятиях баскетболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности, игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: Организация спортивной подготовки обучающихся по баскетболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления учащихся школьного возраста с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- знакомство с техническими приёмами и правилами занятий по легкой атлетике;
- знакомство с тактическими приемами бега;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развитие у обучающихся основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у обучающихся специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у обучающихся навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные (личностные):

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»..

Особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка баскетболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение баскетболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов баскетбола, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки

Формы организации образовательного процесса: программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную, также занятия проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 3 года. Занятия проводятся с сентября по май, рассчитана на 210 часов. Программа делится на три года обучения:

- Первый год обучения – начальная подготовка;
- второй, третий года обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план
(1-ый год обучения, 70 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Анкетирование Беседа
2	Техническая подготовка	24	6	18	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.1	Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.2	Ловля и передача мяча	8	2	6	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.3	Ведение мяча	4	1	3	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.4	Броски мяча	10	2	8	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
3	Тактическая подготовка	12	3	9	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3.1	Действия игрока в защите	8	2	6	
3.2	Действия игрока в нападении	4	1	3	
4	Физическая подготовка	20	3	17	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	16	2	14	
4.2	Специальная	4	1	3	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8	1	7	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
6	Тестирование	4	1	3	Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
	Итого	70	16	54	

Содержание учебного плана (1-ый год обучения)

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика.

2. Техническая подготовка

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами, правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

3. Тактическая подготовка

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

4. Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является

мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

6.Тестирование: Проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Учебный план
(2-ой год обучения, 70 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Анкетирование Беседа
2	Техническая подготовка	24	6	18	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.1	Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.2	Ловля и передача мяча	4	2	2	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.3	Ведение мяча	8	2	6	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.4	Броски мяча	10	2	8	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
3	Тактическая подготовка	16	3	12	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3.1	Действия игрока в защите	8	2	6	
3.2	Действия игрока в нападении	8	1	7	
4	Физическая подготовка	16	3	13	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	12	2	10	
4.2	Специальная	4	1	3	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8	1	7	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
6	Тестирование	4	1	3	Выполнение

					контрольных упражнений. Тестирование
	Итого	70	16	54	

Содержание учебного плана (2-ой год обучения)

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика.

2. Техническая подготовка

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения.

Ловля мяча: от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).

Бросок мяча в корзину: «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.

3. Тактическая подготовка

Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

4. Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощённым правилам, баскетбол по правилам. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является

мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

6.Тестирование. Проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Учебный план
(3-ий год обучения, 70 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Анкетирование. Беседа
2	Техническая подготовка	24	6	18	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.1	Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.2	Ловля и передача мяча	2	1	1	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.3	Ведение мяча	10	1	9	Оценка технической подготовленности. Тестирование
2.4	Броски мяча	10	2	8	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
3	Тактическая подготовка	18	4	14	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3.1	Действия игрока в защите	8	2	6	
3.2	Действия игрока в нападении	10	2	8	
4	Физическая подготовка	14	2	12	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	10	2	10	
4.2	Специальная	4	1	3	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8	1	7	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение

6	Тестирование	4	1	3	Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
	Итого	70	16	54	

Содержание учебного плана (3-ий год обучения)

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений.

2. Технические действия

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

Ловля мяча: от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения.

3. Tактическая подготовка

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения: нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча; нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником. Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Tактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»).

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи ОФП связаны с обучением технике и тактике игры в баскетбол. Основными ОФП являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

5.Участие в соревнованиях по баскетболу. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

6.Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- итоговый, проводимый после завершения программы.

Планирование результата

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными основами судейства игры в баскетбол

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1-ый год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – 2 раза в год;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце года.

2-ой год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении года.

3-ий год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание третьего года обучения;

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце года;

- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении трех лет обучения.

Методическое техническое обеспечение программы

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1.	Набивные мячи	20
2.	Баскетбольные мячи «5»	30
3.	Скакалки	20
4.	Секундомер	1
5.	Комплект для занятий по общей физической подготовке	1
6.	Тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств	1
7.	Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми	1
8.	Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования	
9.	Наглядные и методические пособия: модели; пособия печатные; кинофрагменты; видеозаписи; кинофильмы, учебники по физической культуре, по баскетболу; методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию	
10	Щит с кольцом	4
11	Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов	
12	Гимнастические скамейки	3-4
13	Гимнастические маты	3
14	Компрессор для накачивания мячей	1
15	Комплекты баскетбольной формы (6 мужских и 6 женских)	12
16	Рулетка	1
17	Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.	2
18	Хорошо оборудованный спортзал и школьный стадион	1/1

Список литературы

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 2006
2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2007
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2007
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 2006
5. Грасис А.С. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 2007
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
7. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 2005
8. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.М. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 2007
9. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
10. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, еменной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2012
11. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС, 2008
13. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 2005
16. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС, 2008
17. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 2007
18. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания– Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.
19. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / Лях В.И., Зданевич Л.А. / “Просвещение”. М., 2008.

Интернет ресурсы:

<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> - Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена;

<https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/> - Интересные факты о спорте и спортсменах.

Календарный учебный график

(1-ый год обучения, 70 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма вводное занятие	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Практическая часть	1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног	Педагогическое наблюдение
3	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Техника передвижения приставными шагами	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Передача мяча двумя руками от груди	Педагогическое наблюдение
5	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Техника передвижения при нападении	Оценка технической подготовленности
6	4 неделя сентября	Практикум	1	Способы ловли мяча	Практическая часть
7	1 неделя октября	Практикум	1	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	Беседа. Практическая часть
8	1 неделя октября	Практикум	1	Бросок мяча двумя руками от груди	Беседа. Практическая часть
9	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Беседа. Практическая часть
10	2 неделя октября	Практикум	1	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	Беседа. Практическая часть
11	2 неделя октября	Практикум	1	Техника ведения мяча	Беседа. Практическая часть
12	3 неделя октября	Практическая часть	1	Ведение мяча с переводом на другую руку	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	1	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	Беседа. Практическая часть
14	4 неделя октября	Практическая часть	1	Применение изученных способов ведения мяча на площадке	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	1	Ловля двумя руками «низкого мяча»	Беседа. Педагогическое наблюдение
16	5 неделя октября	Практикум	1	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	Беседа. Практическая часть
17	5 неделя октября	Практическая часть	1	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра	Оценка технической подготовленности
18	2 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Контрольные испытания	Практическая часть
19	2 неделя	Практическая	1	Командные действия в	Тестирование

	ноября	часть		нападении	
20	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Практическая часть
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Практическая часть
22	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Применение изученных способов ведения мяча на площадке	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Практическая часть
24	5 неделя ноября	Практикум	1	Командные действия в нападении	Практическая часть
25	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Командные действия в нападении	Практическая часть
26	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Противодействие выходу в свободное место для получения мяча	Практическая часть
28	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Применение изученных способов ведения мяча на площадке	Практическая часть
29	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Психологическая подготовка в процессе тренировки	Тестирование
30	2 неделя января	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при нападении	Оценка технической подготовленности
31	3 неделя января	Практическая часть	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	1	Бросок мяча одной рукой от плеча	Оценка технической подготовленности
33	4 неделя января	Практическая часть	1	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Педагогическое наблюдение
36	5 неделя января	Практическая часть	1	Методы спортивной тренировки. ОФП	Оценка технической подготовленности
37	1 неделя февраля	Практикум	1	Совершенствование техники передачи мяча	Педагогическое наблюдение
38	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча	Тестирование Педагогическое наблюдение
39	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Совершенствование техники передачи мяча	Педагогическое наблюдение
40	2 неделя	Практическая	1	Техническая подготовка	Педагогическое

	февраля	часть		юного спортсмена	наблюдение
41	3 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Тактика защиты	
42	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя февраля	Практикум	1	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Практическая работа
44	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Действия одного защитника против двух нападающих	Педагогическое наблюдение
45	1 неделя марта	Практическая часть	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	Педагогическое наблюдение
46	1 неделя марта	Практикум	1	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Практическая часть
47	2 неделя марта	Практическая часть	1	Применение изученных способов ведения мяча на площадке	Открытый урок
48	2 неделя марта	Практическая часть	1	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Оценка технической подготовленности
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Практическая часть
51	4 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Практическая часть
52	4 неделя марта	Практическая часть	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
53	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Защитные стойки	Педагогическое наблюдение
54	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Защитные передвижения	Педагогическое наблюдение
55	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Применение защитных передвижений в зависимости от действий нападающих	Педагогическое наблюдение
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Выбор места и способа противодействия нападающему	Практическая часть
57	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Чередование упражнений развитие физических качеств	Педагогическое наблюдение
58	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Тестирование
60	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Организация командных действий	Педагогическое наблюдение
61	4 неделя	Практическая	1	Бросок мяча одной рукой	Тестирование

	апреля	часть		сверху	
62	5 неделя апреля	Практическая часть	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя мая	Практическая часть	1	Техника овладения мячом	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	1	Техника броска мяча одной рукой от плеча	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	1	Совершенствование техники ведения мяча	Оценка технической подготовленности
66	2 неделя мая	Практическая часть	1	Контрольные испытания. СФП	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	1	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя мая	Практическая часть	1	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий	Открытый урок
69	4 неделя мая	Практическая часть	1	Учебная игра	Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	1	Учебная игра	Тестирование
		Итого	70		

Календарный учебный график

(2-ый год обучения, 70 час)

№ п/п	Сроки прове- дения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма вводное занятие	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Практическая часть	1	Техника передвижения при нападении	Педагогическое наблюдение
3	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Тактика нападения	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Индивидуальные действия без мяча	Педагогическое наблюдение
5	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Контрольные испытания	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Учебная игра. ОФП	Педагогическое наблюдение
7	1 неделя октября	Практическая часть	1	Техника передвижения приставными шагами	Беседа. Тестирование
8	1 неделя октября	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом	Беседа. Тестирование

9	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Индивидуальные действия при нападении	Беседа Тестирование
10	2 неделя октября	Практическая часть	1	Учебная игра	Педагогическое наблюдение
11	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Педагогическое наблюдение
12	3 неделя октября	Практическая часть	1	Прыжки толчком с двух ног	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
14	4 неделя октября	Практическая часть	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	1	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	Педагогическое наблюдение
16	5 неделя октября	Практическая часть	1	Учебная игра	Педагогическое наблюдение
17	5 неделя октября	Практическая часть	1	Личная и общественная гигиена. ОФП	Оценка технической подготовленности
18	2 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Педагогическое наблюдение
19	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Учебная игра	Педагогическое наблюдение
22	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Бросок мяча двумя руками от груди. ОФП	Практическая часть
24	5 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическая часть
25	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Практическая часть
26	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Контрольные испытания	Практическая часть
28	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Систематический врачебный контроль за юными	Практическая часть

				спортсменами. ОФП	
29	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Ловля двумя руками «низкого» мяча	Тестирование
30	2 неделя января	Практическая часть	1	Командные действия в нападении	Оценка технической подготовленности
31	3 неделя января	Практическая часть	1	Многократное выполнение технических приемов	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком	Оценка технической подготовленности
33	4 неделя января	Практическая часть	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	1	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Педагогическое наблюдение
36	5 неделя января	Практическая часть	1	ОФП	Оценка технической подготовленности
37	1 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях	Педагогическое наблюдение
38	1 неделя февраля	Практическая часть	1	ОФП	Тестирование Педагогическое наблюдение
39	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Бросок мяча одной рукой от плеча	Педагогическое наблюдение
40	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	Педагогическое наблюдение
41	3 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Педагогическое наблюдение
42	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	Практическая работа
44	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Действия одного защитника против двух нападающих. ОФП	Педагогическое наблюдение
45	1 неделя марта	Практическая часть	1	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия	Педагогическое наблюдение
46	1 неделя марта	Практическая часть	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости	Практическая часть

				от действий и расположения нападающих	
47	2 неделя марта	Практическая часть	1	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра	Открытый урок
48	2 неделя марта	Практическая часть	1	Методы спортивной тренировки. ОФП	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	1	Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП	Оценка технической подготовленности
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Ведение мяча с переводом на другую руку	Практическая часть
51	4 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча	Практическая часть
52	4 неделя марта	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов	Педагогическое наблюдение
53	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Педагогическое наблюдение
54	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Педагогическое наблюдение
55	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Практическая часть
57	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
58	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	Тестирование
60	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
61	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя мая	Практическая часть	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Тестирование
64	1 неделя	Просмотр	1	История развития баскетбола.	Тестирование

	мая	учебного фильма		Контрольные испытания	
65	2 неделя мая	Практическая часть	1	Избранный вид спорта	Оценка технической подготовленности
66	2 неделя мая	Практическая часть	1	Специальная физическая подготовка. ИВС	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	1	Избранный вид спорта	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя мая	Практическая часть	1	Общая физическая подготовка. ИВС	Открытый урок
69	4 неделя мая	Практическая часть	1	Интегральная подготовка	Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	1	Учебная игра	Тестирование
		итого	70		

Календарный учебный график

(3-ий год обучения, 70 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма, вводное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Практическая часть.	1	Совершенствование техники передвижения при нападении	Педагогическое наблюдение
3	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Контрольные испытания. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
5	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Костно – мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Педагогическое наблюдение
7	1 неделя октября	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	Беседа. Тестирование
8	1 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	Беседа. Тестирование
9	2 неделя октября	Практическая часть	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	Беседа Тестирование
10	2 неделя октября	Практическая часть	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и	Педагогическое наблюдение

				силы полета мяча	
11	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Педагогическое наблюдение
12	3 неделя октября	Практическая часть	1	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	1	Взаимодействие трех игроков - «крестный выход»	Педагогическое наблюдение
14	4 неделя октября	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	Тестирование
15	4 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Педагогическое наблюдение
16	5 неделя октября	Практическая часть	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. ОФП	Педагогическое наблюдение
17	5 неделя октября	Практическая часть	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	Оценка технической подготовленности
18	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	Педагогическое наблюдение
19	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). ОФП	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении	Педагогическое наблюдение
22	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Практическая часть
24	5 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	Практическая часть

25	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	Практическая часть
26	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	Практическая часть
28	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	Практическая часть
29	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Тестирование
30	2 неделя января	Практическая часть	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	Оценка технической подготовленности
31	3 неделя января	Практическая часть	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	1	Действия одного защитника против двух нападающих. ОФП	Оценка технической подготовленности
33	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя января	Практическая часть	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	Педагогическое наблюдение
36	5 неделя января	Практическая часть	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Учебная игра.	Оценка технической подготовленности
37	1 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	Педагогическое наблюдение
38	1 неделя	Практическая	1	Сочетание личной и зонной	Тестирование

	февраля	часть		системы защиты в процессе игры	Педагогическое наблюдение
39	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
40	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП. Ведение мяча с переводом на другую руку	Педагогическое наблюдение
41	3 неделя февраля	Практическая часть ма	1	Контрольные испытания. Учебная игра	Педагогическое наблюдение
42	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Практическая работа
44	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Педагогическое наблюдение
45	1 неделя марта	Практическая часть	1	Физическая подготовка спортсмена. ОФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Педагогическое наблюдение
46	1 неделя марта	Просмотр учебного филь	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическая часть
47	2 неделя марта	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Открытый урок
48	2 неделя марта	Практическая часть	1	ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра	Оценка технической подготовленности
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Практическая часть
51	4 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом	Практическая часть
52	4 неделя марта	Практическая часть	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». ОФП	Педагогическое наблюдение
53	1 неделя	Практическая	1	Чередование изученных	Педагогическое

	апреля	часть		тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	наблюдение
54	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Совершенствование техники броска мяча изученными способами	Педагогическое наблюдение
55	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Педагогическое наблюдение
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Практическая часть
57	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Совершенствование техники ведения мяча	Педагогическое наблюдение
58	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Тестирование
60	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Педагогическое наблюдение
61	4 неделя апреля	Практическая часть	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя мая	Практическая часть	1	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	1	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	1	Совершенствование техники бросков мяча	Оценка технической подготовленности
66	2 неделя мая	Практическая часть	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя мая	Практическая часть	1	Интегральная подготовка	Открытый урок
69	4 неделя мая	Практическая часть	1	Интегральная подготовка	Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	1	Учебная игра	Тестирование
		итого	70		

Таблицы контрольных нормативов

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3.Ведения мяча	8
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		5-6 класс			7-8 класс		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Контрольные упражнения	Пол	Показатели		
		8-9 класс		
Бег 100 м (с)	м	14.0	14.5	15.1
	ж	16.5	17.0	17.5
Челночный бег 10x10 м/с	м	26.0	27.5	28.2
	ж	31.0	31.7	38.2
Прыжок в длину с места	м	235	220	195
	ж	185	170	160

Нормативные требования по специально - физической подготовке

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11-12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13-14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+
15-16 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	

Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Контрольные нормативы
Содержание и методика контрольных испытаний

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела	139	142	146	151	157
2	Бег 30 м/сек	6.6	6.4	6.2	6.0	5.9
3	Бег 5х6 сек	13.0	12.9	12.7	12.6	12.2
4	Прыжок в длину	135	140	143	153	165
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места	12	13	15	18	20
6	Метание теннисного мяча стоя	12	14	16	18	20
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Верхняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10
8	Нижняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10

1. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2. Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 5Х6м. На расстоянии 6 м ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок). Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50 x 50см. Число попыток – две.

Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места - со взмахом рук). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

3.Баскетбол. Техническая подготовка

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата.

Нижняя передача мяча. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата. При наличии места нижняя передача выполняется в стену (коридор 2х2).

Теория и методика физической культуры и спорта

При оценивании теоретических знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

4.Вопросы к проверке знаний теории и методики физической культуры и спорта

История возникновения баскетбола.

Режим труда и отдыха баскетболиста.

Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Особенности личной гигиены спортсмена.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала программы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022