

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	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Анкетирование Беседа
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	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
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	16	2	14	
4.2	Специальная	4	1	3	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	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	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Анкетирование Беседа
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	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
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	12	2	10	
4.2	Специальная	4	1	3	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	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	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Анкетирование. Беседа
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	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
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1	Общая подготовка	10	2	10	
4.2	Специальная	4	1	3	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение

<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	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 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»); 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.

**Тактические 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.	<b>Наглядные и методические пособия:</b> 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	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя мая	Практическая часть	1	Многократное 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	<b>Интегральная подготовка</b>	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.)
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	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
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	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
<b>11-12 лет</b>		
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
<b>13-14 лет</b>		
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	+	+
<b>15-16 лет</b>		
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 5X6м.** 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