

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от «16 » августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработала программу Коробова Вера Владимировна,
тренер-преподаватель первой категории

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и

осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов»

Актуальность программы связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по баскетболу в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей спортивной подготовки.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому игровому виду спорта – баскетбол. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Актуален вопрос формирования мотивации у подрастающего поколения на выбор будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Подготовка учащихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях улучшения физической формы.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства, позволяет пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками объёмами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить эту проблему помогает программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа поможет также раскрыть потенциал личности, необходимый для успешной личной самореализации, подготовиться к самостоятельной деятельности в современном мире.

Цель дополнительной общеразвивающей программы развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Способствовать получению знаний в области баскетбола и усвоению правил техники и тактики игры.
2. Обучить комплексам упражнений на развитие специальных физических способностей: быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Научить физкультурно – оздоровительным комплексам упражнений, позволяющим укреплять здоровье, формировать правильную осанку и закалять организм.

Развивающие

1. Повысить уровень самодисциплины и самоконтроля.
2. Развить волевые качества спортсмена: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.
3. Накопить опыт соревновательной деятельности, участвуя в турнирах, спартакиадах, фестивалях, спортивных мероприятиях различного уровня.

Воспитательные

1. Воспитать чувства патриотизма, коллективизма, чувства личной ответственности.
2. Ориентировать на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально – эстетическими нормами и правилами.
3. Способствовать профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модель группового наставничества, как форма сетевого наставничества. В роли сетевого наставника выступают сотрудники Автономной Некоммерческой Организации «ДРОЗД-Волхов» - участника Всероссийского движения "Детям России Образование, Здоровье и Духовность (ДРОЗД)". Наставники встречаются с наставляемыми для постановки конкретных целей, ориентированных на определенные краткосрочные результаты.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков в избранном виде спорта: общие основы баскетбола, техника и тактика игры, общая физическая подготовка в баскетболе.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень – на этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола;

базовый уровень - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших стартовый уровень и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12-15	7-12	1	6	234	На базе учреждения
Базовый	12-15	13-17	2	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 - 15 человек,

Срок реализации программы: два года в общем объеме 234 часов, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Год обучения						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка.	8	4	4	6	3	3	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	10	82	80	10	70	Мониторинг, практические задания.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70	60	8	52	Мониторинг, эстафеты.
5.	Техническая и тактическая подготовка	50	10	40	70	10	60	Контрольные задания, тренировочные игры.
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	6	8	Зачёт, тестирование.
7.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Соревнование.
	Всего:	234			234			

Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Требования техники безопасности на занятиях. **Инструктаж по ТБ.** Вводный контроль - опрос.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

Практика. Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, упражнения для кистей.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Упражнения с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

Упражнения на снарядах: опорный прыжок, стенка, скамейка.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Текущий контроль - комплекс ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». **Инструктаж по Т.Б.**

Практика. Комплексы упражнений СФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусьях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку.

Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

Промежуточная аттестация – эстафета.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», «Психологическая подготовка баскетболиста», «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».

Практика.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия

при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Тренировочные игры.	при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.
--	--

6. Итоговое занятие.

Теория. Рекомендации и методические указания.

Практика. Соревнование.

Содержание программы второго года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Требования техники безопасности на занятиях. **Инструктаж по ТБ. Вводный контроль** - опрос.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

Практика. Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, упражнения для кистей.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Упражнения с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

Упражнения на снарядах: опорный прыжок, стенка, скамейка.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Текущий контроль - комплекс ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». **Инструктаж по Т.Б.**

Практика. Комплексы упражнений СФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусьях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку. Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

Промежуточная аттестация – эстафета.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», «Психологическая подготовка баскетболиста», «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».

Практика.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную

корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной

	рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Тренировочные игры.	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль».

Текущий контроль - зачёт / не зачёт: «Правила организации соревнований по баскетболу».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Практика. Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки. Тестирование.

7. Итоговое занятие.

Теория. Рекомендации и методические указания.

Практика. Соревнование.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая и	Беседа, учебно -	Словесные,	Методическая литература,

	тактическая подготовка	тренировочное занятие	наглядные, практические.	спортивный инвентарь.
6.	Инструкторская и судейская практика	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире, правила техники безопасности. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). Знать терминологию. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

	играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по баскетболу Демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.	
Базовый	Знать: историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире, правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Основное содержание правил по баскетболу, жесты судьи по баскетболу. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б / б. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по баскетболу, отдельные части тренировочного занятия. Демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – опрос, проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Товарищеские игры, соревнования различного уровня, эстафеты с элементами баскетбола, учебно-тренировочные сборы (1-2 раза в год).

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: ФиС, 2010.
2. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е.Я. Гомельский. – М.: 2010.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: ФиС, 2008.
4. Новиков, Ю.Н. Физкультура или спорт / Ю.Н. Новиков. – М.: ФиС, 1996.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.
6. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе / Жозе Пископо. - Воронеж.: 2006.
7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
8. Соколовский, Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Б.И. Соколовский, Л.В. Костикова. - М.: РФБ, 2012.

для учащихся

1. Бердышев, С.Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей / С.Н. Бердышев. – М.: Рипол классик, 2002.
2. Володин, В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт / В.А. Володин. - М.: АСТ, 2010.
3. Гриненко, М.Ф. Начинайте день с зарядки / М.Ф. Гриценко, Г.С. Решетников. – М.: ФиС, 1981.

Электронные ресурсы

1. ФИЗКУЛЬТУРА & СПОРТ: Волевые качества. [Электронный ресурс]. <https://www.fizkulturaissport.ru/psixologiya/volya/143-volevye-kachestva.html> (дата обращения: 24.08.2022).

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» на 2022 - 2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022

2. Окончание учебного года: 31.05.2023

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Коробова В.В.						
Группа № 8 (средние)	2	12	6	102	132	234
Группа № 9 (старшие)	2	12	6	102	132	234

5. Режим работы:

Коробова В.В.	
Группа № 8 (средние)	Понедельник, среда, пятница: 18.25 – 20.00
Группа № 9 (старшие)	Понедельник, среда, пятница: 15.00- 16.35

6. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации

Вводный контроль – сентябрь 2022

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023

7.Каникулы

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2023

8.Праздничные дни в 2022 - 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов, Кировский пр., д. 36.

7. Место проведения занятий: МБУДО «Детская (юношеская) спортивная школа» г. Волхов.

Коробова В.В. группа № 8, группа № 9 (базовый уровень 2 год обучения)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2

16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
19			Текущий контроль – эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
24			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения с предметами.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения на снарядах.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Акробатические упражнения.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
45			Упражнения на снарядах.	2
46			Упражнения на снарядах.	2
47			Упражнения на снарядах Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
48			Упражнения на снарядах.	2
49			Игры с мячом, эстафеты.	2
50			Инструктаж по Т.Б.	2

51			Игры с мячом, эстафеты.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
56			Упражнения со скакалкой.	2
57			Упражнения со скакалкой.	2
58			Игры с мячом.	2
59			Спринтерский бег.	2
60			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
61			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
62			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
63			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
64			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
65			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
66			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
68			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
69			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
70			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
71			Комбинированные эстафеты.	2
72			Специально прыжковые упражнения.	2
73			Специально беговые упражнения.	2
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70
75			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2
76			Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
77			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2
78			. Остановка в два шага после ускорения.	2

79			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
80			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
86			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
87			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
90			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
91			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
92			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2
93			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2
94			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
95			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
101			Тактика свободного нападения.	2
102			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и	2

			выходи.	
105			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
107			Тактика свободного нападения.	2
108			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	2
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	2
113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2
114			Текущий контроль - зачёт / не зачёт: «Правила организации соревнований по баскетболу».	2
115			Учебные тренировки.	2
116			Учебные тренировки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация соревнование.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234