



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Русско-татарская средняя  
общеобразовательная школа № 129»  
Д.Г. Габдрахманова

## **Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол»**

Руководитель: Хабибуллин Равкат Якубович

2020-2021 уч.г.

## II. Пояснительная записка

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол-129» является модифицированной, составлена для МБОУ «СОШ № 129» Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа «Баскетбол-129» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол-129» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года, Приказа МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУДО ДПЦ «Молодость», приказов вышестоящих органов управления образования, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и по 2,5 часа;
- недельная нагрузка 4,5 часа;
- годовая нагрузка – 157,5 часа.
- минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся 11-18 лет.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формы и режим занятий

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в баскетбол, с позиций,

возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, учебных занятиях.

*Учебный материал* программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает *нормативную и методическую часть* и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения, занимающиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

*Создание предпосылок.* Техника и тактика спортивных игр и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить обучающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, обучающиеся готовятся в психологическом отношении.

*Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.* Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью обучающимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы обучающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и обучающимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

*Совершенствование двигательных навыков* осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

В учебно - воспитательном процессе применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений*.

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать

теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеofilmе, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например, 4x20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики баскетбола-хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающихся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

• Соревнования. Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

### **Основная цель образовательной программы «Баскетбол»:**

*Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие задачи:

#### **1. Образовательные:**

✓ Совершенствование действенной методической среды в целях адаптации воспитанников к современным условиям;

✓ Формирование и развитие потребности воспитанников в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;

✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающие:**

✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата детей;

✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

✓ Расширение спортивного кругозора детей.

✓ Развитие физических качеств, индивидуальных способностей личности к саморазвитию, самоопределению;

#### **3. Воспитательные:**

✓ Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

#### **Планируемый результат:**

✓ Разработаны и внедрены индивидуальные учебные планы воспитанников по результатам углубленного медицинского осмотра;

✓ Сохранность контингента воспитанников - 90%;

✓ Выполнение контрольных нормативов 75% воспитанников;

✓ 30 % воспитанников привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий;

✓ 50% воспитанников участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;

✓ 60% воспитанников УТГ овладели навыками инструкторско-судейской практики;

✓ 1% спортсменов поступили в учреждения физкультурно-спортивной направленности;

✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - 75% детей;

- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

*Условия набора.*

Программа предназначена для детей 11-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения.

*Формы проведения занятий:*

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

*Способы проверки реализации образовательной программы:*

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования местного, районного и городского масштабов.
- ✓ Контрольные (нормативные) тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в конце первого полугодия учебного года - в декабре и в конце второго полугодия учебного года - в мае.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- ✓ мониторинг достижений учащихся;
- ✓ личная книжка спортсмена.

### III. Учебный план

**4,5 часа в неделю (157,5 часов в год)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		1 год	2 год	3 год	
1.	Комплектование группы (для групп 1 г.о.)	4	-	-	<b>4</b>
2.	Организация учебно- воспитательного процесса	4	4	4	<b>12</b>
3.	Теоретическая подготовка	4	6	6	<b>16</b>
4.	Общефизическая подготовка	44	32	26	<b>102</b>
5.	Специальная подготовка	16	18	20	<b>54</b>
6.	Техническая подготовка	20	24	24	<b>68</b>
7.	Тактическая подготовка	16	16	18	<b>50</b>
8.	Игровая подготовка	27,5	31,5	33,5	<b>92,5</b>
9.	Судейская практика	2	4	4	<b>10</b>
10.	Контрольные и календарные игры	12	14	14	<b>40</b>
11.	Сдача контрольных нормативов	8	8	8	<b>24</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>157,5</b>	<b>157,5</b>	<b>157,5</b>	<b>472,5</b>

#### IV. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы (для групп 1 г.о.)		4	4	
2.	Организация учебно- воспитательного процесса	4		4	
3.	Теоретическая подготовка	4		4	Устный опрос
4.	Общефизическая подготовка		44	44	Практика
5.	Специальная подготовка		16	16	Практика
6.	Техническая подготовка		20	20	Практика
7.	Тактическая подготовка	2	14	16	Практика
8.	Игровая подготовка		27,5	27,5	Практика
9.	Судейская практика	2		2	Практика
10	Контрольные и календарные игры		12	12	Практика
11	Сдача контрольных нормативов		8	8	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>145,5</b>	<b>157,5</b>	

#### IV. Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Докомплектование группы				
2	Организация учебно- воспитательного процесса	4		4	
3	Теоретическая подготовка	6		6	Устный опрос
4	Общефизическая подготовка		32	32	Практика
5	Специальная подготовка		18	18	Практика
6	Техническая подготовка		24	24	Практика
7	Тактическая подготовка	2	14	16	Практика
8	Игровая подготовка		31,5	31,5	Практика

9	Судейская практика	2	2	4	Практика
10	Контрольные и календарные игры		14	14	Практика
11	Сдача контрольных нормативов		8	8	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>143,5</b>	<b>157,5</b>	

#### IV. Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Докомплектование группы				
2	Организация учебно-воспитательного процесса	4		4	
3	Теоретическая подготовка	6		6	Устный опрос
4	Общеспортивная подготовка		26	26	Практика
5	Специальная подготовка		20	20	Практика
6	Техническая подготовка		24	24	Практика
7	Тактическая подготовка	2	16	18	Практика
8	Игровая подготовка		33,5	33,5	Практика
9	Судейская практика	2	2	4	Практика
10	Контрольные и календарные игры		14	14	Практика
11	Сдача контрольных нормативов		8	8	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>143,5</b>	<b>157,5</b>	

## V. Содержание программы

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

#### V.1. Содержание программы 1-го года обучения

№	Раздел программы обучения	Средства обучения	Кол-во часов	
-	КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	1	Осуществление записи обучающихся в объединение	2 часа
		2	Оформление списков обучающихся и прохождение ими медицинского обследования	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>
1	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры	2 часа
		2	Необходимость разминки в занятиях спортом	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Строевые упражнения	6 часов
		2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	8 часов
		3	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	8 часов
		4	Упражнения для мышц шеи и туловища	6 часов
		5	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Передай и беги»	10 часов
		6	Эстафеты с разными мячами	6 часов
		<b>ИТОГО</b>		<b>44 часа</b>
4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	4 часа
		2	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	4 часа
		3	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым	2 часа

			сигналам	
		4	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель	6 часов
		<b>ИТОГО</b>		<b>16 часов</b>
5	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	2 часа
		2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад	2 часа
		3	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2 часа
		4	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	4 часа
		5	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	4 часа
		6	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	2 часа
		7	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	2 часа
		8	Обучение технике броска с двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов	2 часа
				<b>ИТОГО</b>
6	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>НАПАДЕНИЕ:</b>		
		1	Выход для получения мяча на свободное место	2 часа
		2	Обманный выход для отвлечения защитника	2 часа
		3	Розыгрыш мяча короткими передачами	2 часа
		4	Атака кольца. «Передай мяч и выходи»	2 часа
		<b>ЗАЩИТА:</b>		
		1	Противодействие получению мяча	2 часа
		2	Противодействие выходу на свободное место	2 часа
		3	Противодействие розыгрышу мяча	2 часа
		4	Противодействие атаке кольца	2 часа
				<b>ИТОГО</b>
7	ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	10 часов
		2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами	17.5 часа

			мини-баскетбола	
			<b>ИТОГО</b>	<b>27,5 часов</b>
8	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Теоретические основы судейства в баскетболе	1 час
		2	Основная жестикуляция судей в баскетболе	1 час
			<b>ИТОГО</b>	<b>2 часа</b>
9	КОНТРОЛЬНЫЕ И КАЛЕНДАРНЫЕ ИГРЫ	1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	6 часов
		2	Товарищеские игры с командами соседних школ	2 часа
		3	Итоговые контрольные игры	4 часа
			<b>ИТОГО</b>	<b>12 часов</b>
10	СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4 часа
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	4 часа
			<b>ИТОГО</b>	<b>8 часов</b>

### V.1.1. Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

*К концу первого года обучения учащиеся:*

- ✓ получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- ✓ будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- ✓ научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ✓ научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- ✓ научатся освобождаться для получения мяча;
- ✓ будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- ✓ будут уметь останавливаться двумя шагами;
- ✓ будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- ✓ научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- ✓ будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- ✓ научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- ✓ в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- ✓ будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места.

## V.2. Содержание программы 2-го года обучения

№	Раздел программы обучения	Средства обучения	Кол-во часов	
1	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Методика тренировки баскетболистов	2 часа
		2	Техническая подготовка баскетболистов	2 часа
		3	Психологическая подготовка баскетболистов	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>6 часов</b>
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Строевые упражнения	6 часов
		2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	4 часа
		3	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	6 часов
		4	Упражнения для мышц шеи и туловища	4 часа
		5	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Десять передач», «Снайперы», «Пятерочка», «33»	8 часов
		6	Эстафеты с различными упражнениями	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>32 часа</b>
4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	6 часов
		2	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	6 часов
		3	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	2 часа
		4	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>18 часов</b>

5	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	2 часа		
		2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	2 часа		
		3	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	4 часа		
		4	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	4 часа		
		5	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	4 часа		
		6	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	4 часа		
		7	Обучение технике броска с двух шагов с места, в движении бегом	4 часа		
					<b>ИТОГО</b>	<b>24 часа</b>
6	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>НАПАДЕНИЕ:</b>				
		1	Выход для получения мяча на свободное место	2 часа		
		2	Обманный выход для отвлечения защитника	2 часа		
		3	Розыгрыш мяча короткими передачами	2 часа		
		4	Атака кольца. «Передай мяч и выходи»	2 часа		
					<b>ЗАЩИТА:</b>	
		1	Противодействие получению мяча	2 часа		
		2	Противодействие выходу на свободное место	2 часа		
		3	Противодействие розыгрышу мяча	2 часа		
		4	Противодействие атаке кольца	2 часа		
					<b>ИТОГО</b>	<b>16 часов</b>
		7	ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	Учебные игры в упрощенной игровой обстановке 3х3, 5х5	12 часов
2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола			19,5 часов		
				<b>ИТОГО</b>	<b>31,5 часов</b>	
8	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Теоретические основы судейства в баскетболе	2 часа		
		2	Помощь педагогу при судействе учебных игр	2 часа		
					<b>ИТОГО</b>	<b>4 часа</b>
9	КОНТРОЛЬНЫЕ И КАЛЕНДАРНЫЕ ИГРЫ	1	Двухсторонние контрольные игры по правилам баскетбола	6 часов		
		2	Товарищеские игры с командами других объединений	4 часа		
		3	Итоговые контрольные игры	4 часа		
					<b>ИТОГО</b>	<b>14 часов</b>
10	СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	4 часа		

	НОРМАТИВОВ		и СФП	
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>8 часов</b>

### V.2.1. Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- ✓ получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- ✓ обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- ✓ будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- ✓ научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ✓ научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- ✓ научатся освобождаться для получения мяча;
- ✓ будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- ✓ будут уметь останавливаться двумя шагами;
- ✓ будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- ✓ научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- ✓ будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- ✓ научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- ✓ в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- ✓ будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- ✓ будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

### V.3. Содержание программы 3-го года обучения

№	Раздел программы обучения	Средства обучения		Кол-во часов
1	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>

2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения	2 часа
		2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2 часа
		3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	8 часов
		2	Упражнения для развития силы	4 часа
		3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6 часов
		4	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	8 часов
		<b>ИТОГО</b>		
4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча	2 часа
		2	Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой	4 часа
		3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	4 часа
		4	Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	4 часа
		5	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	6 часов
		<b>ИТОГО</b>		
5	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	2 часа
		2	Обучение передачам двумя руками	2 часа

			сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении	
		3	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля	4 часа
		4	Обводка соперника с изменением направления	4 часа
		5	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов	4 часа
		6	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	4 часа
		7	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	2 часа
		8	Обучение технике броска с места со средней дистанции	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>24 часа</b>
6	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>НАПАДЕНИЕ:</b>		
		1	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца	2 часа
		2	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера	2 часа
		3	Наведение на партнера своего защитника	2 часа
		4	Взаимодействие «Треугольник»	2 часа
		5	Взаимодействие «Тройка»	2 часа
		<b>ЗАЩИТА:</b>		
		1	Подстраховка партнера	2 часа
		2	Переключение на другого нападающего	2 часа
		3	Групповой отбор мяча	2 часа
		4	Система личной защиты	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>18 часов</b>
		7	ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА	1
2	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями			17,5 часа
3	Овладение основами тактики командных действий			4 часа
4	Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу			4 часа
<b>ИТОГО</b>				<b>33,5 часов</b>
8	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Жестикуляция судей в баскетболе	2 часа
		2	Помощь преподавателю при судействе учебных и товарищеских игр	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>4 часа</b>
9	КОНТРОЛЬНЫЕ И КАЛЕНДАРНЫЕ ИГРЫ	1	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	4 часа
		2	Подготовительные учебные	4 часа

			двухсторонние игры	
		3	Товарищеские встречи с командами родственных объединений	4 часа
		4	Итоговые контрольные игры с приглашением родителей	2 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>14 часов</b>
10	<b>СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4 часа
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	4 часа
		<b>ИТОГО</b>		<b>8 часов</b>

### V.3.1. Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

#### К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ расширят представление о баскетболе в РФ, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- ✓ научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- ✓ улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми;
- ✓ освоят разнообразную игровую практику;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ✓ научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- ✓ освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- ✓ освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- ✓ освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- ✓ будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- ✓ будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- ✓ будут выполнять броски в корзину за 5-х очковой линией;
- ✓ в нападении получат навыки ставить заслон;
- ✓ научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- ✓ будут уметь защищаться системой личной защиты;
- ✓ научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- ✓ будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- ✓ смогут передавать мяч одной рукой (поступательные).

### VI. Календарный учебный график 1 год обучения

Календарный срок	№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	Дата и время проведения	
			всего	теория	практика					
Сентябрь	1.	Осуществление записи обучающихся в объединение	2,5	2,5				Спортзал СОШ № 129		
	2.	Оформление списков обучающихся и прохождение ими медицинского обследования	2	2				Спортзал СОШ № 129		
	3.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	4.	История возникновения баскетбола в России. Правила игры	2	2		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	5.	Строевые упражнения	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	6.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	7.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	8.	Строевые упражнения	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Октябрь	9.	Упражнения для мышц шеи и туловища	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	10.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану»,	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

		«Передай и беги»							
	11.	Эстафеты с разными мячами	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	12.	Строевые упражнения	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	13.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	14.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	15.	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	16.	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Ноябрь	17.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	18.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	19.	Упражнения для мышц шеи и туловища	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	20.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Передай и беги»	2	2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	21.	Эстафеты с разными мячами	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	22.	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	23.	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	24.	Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Декабрь	25.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	26.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Передай и беги»	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	27.	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	28.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	29.	Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	30.	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	31.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2,5		2,5	Контроль	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	32.	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	2		2	Контроль	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Январь	33.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	34.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	35.	Эстафеты с разными мячами	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	36.	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	37.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	38.	Выход для получения мяча на свободное место	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	39.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

		мини-баскетбола							
	40.	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
Февраль	41.	Необходимость разминки в занятиях спортом	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	42.	Упражнения для мышц шеи и туловища	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	43.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Передай и беги»	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	44.	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	45.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	46.	Противодействие получению мяча	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	47.	Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	

		мини-баскетбола							
	48.	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
Март	49.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Передай и беги»	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	50.	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	51.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	52.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	53.	Обманный выход для отвлечения защитника	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	54.	Противодействие выходу на свободное место	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	
	55.	Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129	

		мини-баскетбола								
	56.	Товарищеские игры с командами соседних школ	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Апрель	57.	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	58.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	59.	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	60.	Розыгрыш мяча короткими передачами	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	61.	Противодействие розыгрышу мяча	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	62.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	63.	Теоретические основы судейства в баскетболе. Основная жестикуляция судей в баскетболе	2,5		2,5	Комбинированная	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	64.	Итоговые контрольные игры	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Май	65.	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

		мячей в цель								
66.		Обучение технике броска с двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
67.		Атака кольца. «Передай мяч и выходи»	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
68.		Противодействие атаке кольца	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
69.		Обучение и совершенствование основных приемов техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 5х5, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
70.		Итоговые контрольные игры	2		2	Игра	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
71.		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2,5		2,5	Контроль	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
72.		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	2		2	Контроль	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
73.			16 2	1 4	1 4 8					

### VI. Календарный учебный график 2 год обучения

Календарный срок	№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	Дата и время проведения	
			всего	теория	практика				1 гр.	2 гр.
Сентябрь	1	Докомплектование группы. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	2	ОФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	3	Техника передвижения припадении.	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	4	Техника передвижения припадении. Техника передвижения приставными шагами.	2	2		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	5	Тактика нападения.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	6	Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия припадении с мячом.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	7	Учебная игра.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	8	Контрольные испытания.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Октябрь	9	Единая спортивная классификация. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	10	Прыжки толчком с двух ног.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	11	Специальная физическая подготовка.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	14	Учебная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	15	Личная и общественная гигиена. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	16	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Ноябрь	17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	18	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	19	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	20	Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	21	Контрольные испытания. СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	22	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	23	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	24	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Декабрь	25	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	26	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	27	СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	29	Командные действия в нападении.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	30	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2,5		2,5	Контроль	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	32	Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Январь	33	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	34	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	35	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	36	СФП . ОФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	37	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	38	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	39	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	40	Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Февраль	41	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	42	Общая характеристика спортивной тренировки.	2		2	Тренировоч	Текущий	Спортзал		

		Методы спортивной тренировки. ОФП				ное занятие	контроль	СОШ № 129		
	43	Совершенствование техники передачи мяча. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	44	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	45	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	46	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	47	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	48	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Март	49	Совершенствование техники броска мяча.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	50	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	51	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	52	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	53	Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	54	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	56	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Апрель	57	Физическая подготовка спортсмена. СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	58	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	59	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	60	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	61	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	62	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	63	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2,5		2,5	Комбинированая	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	64	Тактическая подготовка юного спортсмена. ОФП. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Май	65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	66	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	67	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	68	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	69	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	70	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Игра	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		

	71	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2,5		2,5	Игра	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
	72	Совершенствование техники ведения мяча. Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2		2	Игра	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
			162	12	150					

### VI. Календарный учебный график 3 год обучения

Календарный срок	№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	Дата и время проведения	
			всего	теория	практика				1 гр.	2 гр.
Сентябрь	1	Единая спортивная классификация.. ОФП	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2,5		2,5	Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	4	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	5	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2,5	2,5		Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	8	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Октябрь	9	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	11	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	13	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	16	Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Ноябрь	17	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	18	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	20	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	21	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	22	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал		

		нападении.				ное занятие	контроль	СОШ № 129		
	23	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	24	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Декабрь	25	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	26	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	27	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	28	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	29	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	30	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	31	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	32	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Январь	33	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	34	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	35	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	36	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	37	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	38	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	39	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	40	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Февраль	41	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2,5	2,5		Лекция	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	42	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	43	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	45	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	46	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	47	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		

	48	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Март	49	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	50	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2		2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	51	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	52	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	53	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	54	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	55	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	56	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Апрель	57	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2,5		2,5	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	58	Совершенствование техники ведения мяча.	2		2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	59	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	60	Правила игры и методика судейства.	2	2		Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	61	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2,5		2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	62	Контрольные испытания.	2		2	Тренировоч	Текущий	Спортзал		

					ное занятие	контроль	СОШ № 129		
	63	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2,5	2,5	Комбинированая	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	64	Учебная игра.	2	2	Игра	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
Май	65	Многочкратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	66	Многочкратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	67	Совершенствование техники бросков мяча.	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	68	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	2	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	69	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Текущий контроль	Спортзал СОШ № 129		
	70	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	2	Тренировочное занятие	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
	71	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2,5	2,5	Тренировочное занятие	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
	72	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	2	Игра	Итоговый контроль	Спортзал СОШ № 129		
			162	12	150				





## VII. Диагностический инструментарий

### VII.1. Текущие нормативные требования для обучающихся по программе «Баскетбол» (Декабрь)

№	Вид норматива	Год обучения					
		1		2		3	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>ОФП и СФП</b>							
1	Челночный бег 4X10 м (сек)	10,0	9,7	9,6	9,4	9,2	8,9
2	Прыжок в длину с места (см)	130	140	140	160	160	180
3	Подтягивание (кол. раз)	-	5	-	7	-	8
4	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	5	10	10	15	15	20
5	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (кол.раз)	5	-	8	-	10	-
6	Серийная прыгучесть (кол-во раз)	5	10	10	15	15	20
<b>Техническая подготовка</b>							
1	Ловля и передача мяча на месте (на технику)	+	+	+	+		
2	Ловля и передача мяча в движении (на технику)					+	+
3	Ведение мяча на месте (на технику)	+	+	+	+		
4	Ведение мяча в движении 40 м (на скорость - сек)					20	18
5	Бросок мяча с места из-под кольца слева и справа (кол-во раз из 10)	4	4	6	6	7	7
6	Штрафной бросок (кол-во раз из 10)			4	4	5	5
7	Бросок со средней дистанции (кол-во раз из 10)			3	3	4	4
8	Бросок мяча в движении (кол-во раз из 10)					4	4
9	Игра в защите (на технику)					+	+

10	Игра в нападении (на технику)					+	+
----	-------------------------------	--	--	--	--	---	---

**VII.2. Текущие нормативные требования для обучающихся по программе «Баскетбол» (Май)**

№	Вид норматива	Год обучения					
		1		2		3	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>ОФП и СФП</b>							
1	Челночный бег 4X10 м (сек)	9,9	9,6	9,5	9,3	9,0	8,7
2	Прыжок в длину с места (см)	135	145	150	170	170	190
3	Подтягивание (кол. раз)	-	6	-	8	-	10
4	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	7	12	12	17	15	20
5	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (кол. раз)	7	-	10	-	12	-
6	Серийная прыгучесть (кол-во раз)	7	12	12	17	17	22
<b>Техническая подготовка</b>							
1	Ловля и передача мяча на месте (на технику)	+	+	+	+		
2	Ловля и передача мяча в движении (на технику)					+	+
3	Ведение мяча на месте (на технику)	+	+	+	+		
4	Ведение мяча в движении 40 м (на скорость - сек)					18	16
5	Бросок мяча с места из-под кольца слева и справа (кол-во раз из 10)	5	5	7	7	8	8
6	Штрафной бросок (кол-во раз из 10)			5	5	6	6
7	Бросок со средней дистанции (кол-во раз из 10)			4	4	5	5

8	Бросок мяча в движении (кол-во раз из 10)					5	5
9	Игра в защите (на технику)					+	+
10	Игра в нападении (на технику)					+	+

### VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учета</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование	
---	--------------------	--	---	--	---	--

## **VIII.1. Обеспечение программы методической продукцией**

### 1. Дидактические материалы:

- ✓ Карточка упражнений по баскетболу.
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- ✓ Методические книги по правилам соревнований игры в баскетбол.
- ✓ Правила судейства в баскетболе.
- ✓ Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- ✓ Положение о соревнованиях по баскетболу.
- ✓ Положение о Кубке Олимпа по баскетболу.

### 2. Методические рекомендации:

- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- ✓ Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- ✓ Инструкции по охране труда.

## **IX. Условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ №129 . Учебно-тренировочный процесс на занятиях по баскетболу должен быть обеспечен необходимым количеством специализированного инвентаря и оборудования, а именно: как минимум 2-мя баскетбольными щитами с кольцами и сетками; баскетбольными мячами 5-го, 6-го и 7-го размеров; набивными мячами; стойками и фишками; тренировочными манишками; комплектами баскетбольных форм (майки и трусы); гимнастическими матами, гимнастическими скакалками и палками; гантелями. с баскетбольной разметкой площадки

Также необходимо обеспечить учебный процесс журналами и справочниками, фото и видеоаппаратурой, мультимедийным проектором, электронными носителями (диски и флэшки).

## **Х. Список информационных ресурсов:**

1. Беретт Н. Ю. “Энциклопедия спорта”, М.:1999г.
2. Гомельский А. Я. “Все о баскетболе”, М.:2000г.
3. “Спортивные и подвижные игры” под общей редакцией доцента П.А. Чумакова, “Физическая культура и спорт”, М.:1970г.
4. Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.-М.:1972г.
5. “Физическая культура и спорт”- под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д.Железняк, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.
6. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
8. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
10. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1975
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
13. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
14. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

## **Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1975
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002 г.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

## **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002 г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Мальный А.А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989.