

Министерство образования и науки РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района, Республика
Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №_1_
от «29» августа 2024 г.



«Утверждено»
Директор МБУДО «ЦВР»

/Нуриев Д.Д./

Приказ № 53 от «2» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛЬ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: от 7 до 15 лет
Срок реализации программы: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Гильманов Ильдус Хафизович,
педагог дополнительного образования

2024 год

1. Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О., должность	Гильманов Ильдус Хафизович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года (432 часа) 2023-2026 гг.
5.2.	Возраст обучающихся	от 7 до 15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы:	Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень</i> - Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы <i>Базовый уровень</i> - Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно- тематического направления программы
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: групповая, индивидуальная. Методы: игровой, соревновательный.

7.	Формы мониторинга результативности	<p><i>Входящий</i> - Выявление уровня подготовки воспитанников, их интересов и способностей, корректировки учебно- методического плана и программы (методом наблюдения)</p> <p><i>Текущий</i> - Определение степени усвоения детьми учебного материала, повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в усвоении материала, своевременное выявление отстающих, корректировка средств и методов обучения (Методом наблюдения, тестированием, контрольным испытаниям) (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие)</p> <p><i>Промежуточный</i> - Определение степени достижения предполагаемых результатов обучения, закрепления знаний и умений, а также получения сведений для совершенствования педагогом программ и методик обучения (анализом соревнований) (проверяется уровень освоения детьми программы за год)</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – школьные соревнования; – участие в муниципальных соревнованиях; – участие в республиканских соревнованиях
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Обновлена 27.01.2025
10.	Рецензенты	

Оглавление

№	Наименование	Стр.
1.	Информационная карта образовательной программы	2
2.	Пояснительная записка	4
3.	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
4.	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения	15
5.	Содержание программы 1 года обучения	16
6.	Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения	18
7.	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы второго года обучения	19
8.	Содержание программы 2 года обучения	20
9.	Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения	22
10.	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы третьего года обучения	23
11.	Содержание программы 3 года обучения	24
12.	Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения	26
13.	Организационно-педагогические условия, способствующие реализации программы	27
14.	Формы аттестации контроля и оценочные материалы	27
15.	Список литературы	27
16.	Методическое обеспечение программы	29
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу	30
18.	Календарный учебный график программы	32

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программе физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (раздел I Плана мероприятий);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. 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 28.09.2020 г. №28;
12. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики,

применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

13. Устав МБУДО «ЦВР».

14. Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ЦВР»;

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно - тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

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 человек.

Актуальность программы в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

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

Задачи:

1. Образовательные:

- 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:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный 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.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в

игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 7-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 3 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – до 15 человек

3 год обучения – до 15 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- 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 школьного, районного и республиканского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы проведения учебных занятий

- Словесные методы:
- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы:
- показ упражнений, наглядные пособия.
- Практические методы:
- Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.
- Формы обучения:
- Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Учебно-материальная база

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

3. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные: – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола; – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;</p>	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p><u>Словесные методы:</u> - объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: - показ упражнений, наглядные пособия. <u>Практические методы:</u> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <u>Формы обучения:</u> - Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. - Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах.</p>	<p>Предметные: – знание об особенностях зарождения, истории баскетбола; – знание о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;</p>	<p>журналы, статьи, публикации с описанием техники упражнений, интернет</p>

			- Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования.		
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; 	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p><u>Словесные методы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. <p>Наглядные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ упражнений, наглядные пособия. <p><u>Практические методы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <p><u>Формы обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. - Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах. 	<ul style="list-style-type: none"> – определение наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; 	<p>журналы, статьи, публикации с описанием техники упражнений, интернет</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования 		
	<p>Личностные: – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств;</p>	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p><u>Словесные методы:</u> - объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: - показ упражнений, наглядные пособия. <u>Практические методы:</u> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <u>Формы обучения:</u> Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах. - Участие в соревнованиях.</p>	<p>Личностные: – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств;</p>	<p>журналы, статьи, публикации с описанием техники упражнений, интернет</p>

			- Зачеты, тестирования		
Базовый	<p>Предметные: – владеть тактико-техническими приемами баскетбола; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; – владеть основами судейства игры в баскетбол.</p>	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p><u>Словесные методы:</u> - объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: - показ упражнений, наглядные пособия. <u>Практические методы:</u> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <u>Формы обучения:</u> Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах. - Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования</p>	<p>– владение тактико-техническими приемами баскетбола; – знание основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; – владение основами судейства игры в баскетбол.</p>	<p>журналы, статьи, публикации с описанием техники упражнений, интернет</p>
	<p>Метапредметные:</p>	<p>Метод наблюдения</p>	<p><u>Словесные методы:</u></p>	<p>Метапредметные:</p>	<p>журналы, статьи, публикации с</p>

	<p>– организовывать и проводить соревнования по баскетболу ; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p>	<p>ия, анализ выполненных работ</p>	<p>- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: - показ упражнений, наглядные пособия. <u>Практические методы:</u> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <u>Формы обучения:</u> Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах. - Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования</p>	<p>– организация и проведение соревнования по баскетболу; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p>	<p>описанием техники упражнений, интернет</p>
	<p>Личностные: – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении</p>	<p>Метод наблюдения, анализ выполненных работ</p>	<p><u>Словесные методы:</u> - объяснение, рассказ, замечание,</p>	<p>Личностные: – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении</p>	<p>журналы, статьи, публикации с описанием техники упражнений, интернет</p>

	<p>поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.</p>	<p>ных работ</p>	<p>команды, указания. Наглядные методы: - показ упражнений, наглядные пособия. <u>Практические методы:</u> -Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. <u>Формы обучения:</u> Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. -Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. -Участие в матчевых встречах. - Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования</p>	<p>поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.</p>	
--	---	------------------	--	---	--

4. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Первый год обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение. Преимущества ведения здорового образа жизни, занятий спортом. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	8	8	-	Словесные методы, Наглядные методы	-
2	Общефизическая подготовка	20	5	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
3	Специальная подготовка	20	5	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
4	Техническая подготовка	26	5	21	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
5	Тактическая подготовка	27	5	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
6	Игровая подготовка	27	5	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
7	Контрольные и календарные игры	16	2	14	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
	ИТОГО	144	35	109		

5. Содержание программы 1-го года обучения:

1. Ведение (8).

Преимущества ведения здорового образа жизни, занятий спортом. (4)

Общие основы баскетбола (4ч.)

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Преимущества ведения здорового образа жизни, занятий спортом.
- Профилактика употребления алкоголя, его пагубные действия.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка (20ч.)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка (20ч.)

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 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).

- 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.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка (26ч)

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка (27ч.)

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка (27ч.)

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры (16ч.)

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами.
- Итоговые контрольные игры.

6. Планируемые результаты освоения программы 1 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;
- приобщатся к ведению здорового образа жизни и улучшению духовно-нравственной культуры;
- 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.

7. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Второй год обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Общие основы баскетбола. Ведение здорового образа жизни. Профилактика употребления алкоголя.	2	2	-	Словесные методы, Наглядные методы	-
2	Общая физическая подготовка	20	5	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
4	Техническая подготовка	26	5	21	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
5	Тактическая подготовка	29	7	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
6	Игровая подготовка	29	7	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
7	Контрольные и календарные игры	18	4	14	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
	ИТОГО:	144	35	109		

8. Содержание программы 2 год обучения

1. Общие основы баскетбола (2ч.)

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Ведение здорового образа жизни, занятий спортом.
- Профилактика употребления алкоголя, его пагубные действия.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Ряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка (20ч.)

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка (20ч.)

- 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.
- 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.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- 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. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка (26ч.)

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка(29ч.)

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка (29ч.)

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры (18ч.)

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

9. Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- приобретут привычку вести спортивный образ жизни, осознание ответственности за выбор здорового образа жизни;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоют 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;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют 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 3-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);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

10. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Третий год обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Словесные методы, Наглядные методы	-
2	Общая физическая подготовка	20	5	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
3	Специальная подготовка	23	8	15	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
4	Техническая подготовка	29	8	21	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
5	Тактическая подготовка	27	5	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
6	Игровая подготовка	27	5	22	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
7	Контрольные и календарные игры	16	2	14	Словесные, наглядные практические методы	Практические работы
	ИТОГО:	144	35	109		

11. Содержание программы 3 год обучения

1. Теоретическая подготовка (2ч.)

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка (20ч.)

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка (23ч.)

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка (29ч.)

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. *Тактическая подготовка* (27ч.)

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. *Игровая подготовка* (27ч.)

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. *Контрольные и календарные игры* (16ч.)

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по КЭС-баскет
- Участие в товарищеских играх муниципального этапа и на других уровнях.

12. Планируемые результаты. 3-ий год обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обходить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Ожидаемые результаты 1,2,3 годов :

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом и трезвом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта.

13. Организационно-педагогические условия, способствующие реализации программы

Условия реализации программы.

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» происходит на базе общеобразовательного учреждения. В образовательном учреждении созданы все необходимые условия для занятий: имеется спортивный зал и необходимый инвентарь для реализации программы, где можно получать теоретические знания и практические навыки 15 воспитанников.

14. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.

Оценочные материалы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
 2. Контрольные и товарищеские игры.
 3. Первенства школы, района.
- Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

15. Литература

Литература для педагога:

1. Сайт <http://gigabaza.ru/doc/25504-pall.html>
2. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
3. Сайт: <https://kes-basket.ru/>
4. Задания по физической культуре для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения ТГГПУ. Методическое пособие (переработанное и дополненное). Казань: ТГГПУ, 2006. – 44 с.
5. Журнал. Дополнительные образовательные программы №3 (15) 2011
6. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176 с. – (Мозаика детского отдыха)
7. Образование и здоровье. Сборник авторских школьных программ содействия здоровья. – Казань: РИЦ «Школа», 1999. – 228с.
8. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148с.

Литература для детей

1. <http://www.slamdunk.ru/others/literature>

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема занятия	Материалы, оборудование	Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях
1-3 год обучения			
1	Правила техники безопасности на тренировках.	Компьютер, проектор.	Видеоролики, презентации и т.д.
2	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	Компьютер, проектор. Аптечка ПМП.	таблицы, проверочные тесты, контрольные задания, фотографии, видеотека.
3	Игровые и групповые технологии	Групповые и индивидуальные	таблицы, проверочные тесты, контрольные задания, фотографии.
4	Спортивный инвентарь	Кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки	Костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты

Инструкция По технике безопасности на занятиях по баскетболу.

1. Общие требования безопасности.

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие медицинский осмотр.
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Воспитанники должны:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять правила игры;
- знать и выполнять инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Воспитанники должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

3. Требования во время занятий.

При выполнении упражнений в движении воспитанники должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

4. Ведение мяча.

Воспитанники должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

5. Передача.

Воспитанники должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

6.Бросок

Воспитанники должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;
- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце;

Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

С инструкцией ознакомлен и согласен: _____

Календарный учебный график.
Календарный учебный график (первый год обучения).

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Словесные, наглядные	2	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Здоровый образ жизни и профилактика алкоголизма.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	-
2.				Словесные, наглядные практические методы	2	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практические работы

						м. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.		
3.				Словесные, наглядные практические методы	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практические работы
4.				Словесные, наглядные практические методы	2	Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
5.				Словесные, наглядные практические методы	2	Строевые упражнения	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
6.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для рук плечевого пояса	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

7.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для ног	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
8.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для шеи и туловища	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
9.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для всех групп мышц	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
10				Словесные, наглядные практические методы	2	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайпер», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
11				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
12				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития ловкости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
13				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа

14				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития прыгучести	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практическая Работа
15				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практическая Работа
16				Словесные, наглядные практические методы	2	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практическая Работа
17				Словесные, наглядные практические методы	2	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практическая Работа
18				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития специальной прыгучести : многократные прыжки с ноги на	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практическая Работа

						ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны)		
19				Словесные, наглядные практические методы	2	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
20				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
21				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
22				Словесные, наглядные практические методы	2	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
23				Словесные, наглядные практические	2	Метание различных мячей в цель	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа

				ческие методы				
24				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Эстафеты с разными мячами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
25				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение передвиже- нию в стойке баскетболи- ста	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
26				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
27				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
28				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Повороты вперед и назад	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
29				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельн ом движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
30				Словес- ные, нагляд-	2	Ловля мяча двумя руками на	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

				ные практи- ческие методы		месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельн ом движении		
31				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельн ом движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
32				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Ведение мяча на месте, в движении, с изменение м направлени я, скорости, высоты отскока.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
33				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
34				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева,	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

						справа, с отскоком от щита, в движении		
35				Словесные, наглядные практические методы	2	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
36				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение технике двух шагов с места, в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
37				Словесные, наглядные практические методы	2	Броски двумя руками от груди с двух шагов	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
38				Словесные, наглядные практические методы	2	Выход для получения мяча на свободное место.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
39				Словесные, наглядные практические методы	2	Обманный выход для отвлечения защитника	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
40				Словесные, наглядные практические методы	2	Розыгрыш мяча короткими передачами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

41				Словесные, наглядные практические методы	2	Розыгрыш мяча короткими передачами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
42				Словесные, наглядные практические методы	2	Атака кольца	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
43				Словесные, наглядные практические методы	2	«Передай мяч и выходи»	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . работа
44				Словесные, наглядные практические методы	2	Наведение своего защитника на партнера	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
45				Словесные, наглядные практические методы	2	Противодействие получению мяча.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
46				Словесные, наглядные практические методы	2	Противодействие выходу на свободное место.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
47				Словесные, наглядные практические методы	2	Противодействие розыгрышу мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
48				Словесные, нагляд-	2	Противодействие	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

				ные практи- ческие методы		атаке кольца.		
49				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подстрахо- вка	МБОУ «Нуринарская СОШ»	Практич . Работа
50				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Система личной защиты	МБОУ «Нуринарская СОШ»	Практич . Работа
51				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Система личной защиты.	МБОУ «Нуринарская СОШ»	Практич . Работа
52				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактически м действиям в упрощенно й игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини- баскетбола	МБОУ «Нуринарская СОШ»	Практич . Работа
53				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактически м действиям в упрощенно й игровой	МБОУ «Нуринарская СОШ»	Практич . Работа

						обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини- баскетбола		
54				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактически м действиям в упрощенно й игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини- баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
55				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактически м действиям в упрощенно й игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини- баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
56				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактически м действиям в упрощенно й игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

						мини-баскетбола		
57				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
58				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
59				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
60				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	

61				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
62				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
63				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
64				Словесные, наглядные практические методы	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
65				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	

66				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
67				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
68				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
69				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
70				Словесные, наглядные практические методы	2	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
71				Словесные, наглядные практические методы	2	Товарищеские игры с командами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
72				Словесные, наглядные практические	2	Итоговые контрольные игры	МБОУ «Нуринерская СОШ»	

				ческие методы				
				ИТОГО:	144			

Календарный учебный график.

Календарный учебный график (второй год обучения).

№	Месяц	Число/ Фактич. число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Коли- честв о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1.				Словес- ные, нагляд- ные	2	Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Профилактика алкоголизма. Здоровый образ жизни спортсмена. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, беседа

						Подведение итогов года.		
2.				Словесные, наглядные практические методы	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
3.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
4.				Словесные, наглядные практические методы	2	Эстафеты без предметов и с мячами	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
5.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития силы	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
6.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
7.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
8.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития ловкости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа

9.				Словесные, наглядные практические методы	2	Комбинированные упражнения по круговой системе.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
10.				Словесные, наглядные практические методы	2	Развитие прыгучести	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
11.				Словесные, наглядные практические методы	2	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
12.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
13				Словесные, наглядные практические методы	2	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
14.				Словесные, наглядные практические методы	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.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

15.				Словесные, наглядные практические методы	2	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
16.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
17.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
18.				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
19.				Словесные, наглядные практические методы	2	Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
20.				Словесные, наглядные практические методы	2	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
21.				Словесные, наглядные	2	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

				практические методы				
22.				Словесные, наглядные практические методы	2	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
23.				Словесные, наглядные практические методы	2	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
24.				Словесные, наглядные практические методы	2	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
25				Словесные, наглядные практические методы	2	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
26.				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
27				Словесные, наглядные практические методы	2	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

28				Словесные, наглядные практические методы	2	Ведение со сменной рук без зрительного контроля	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
29.				Словесные, наглядные практические методы	2	Обводка соперника с изменением направления	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
30.				Словесные, наглядные практические методы	2	Сочетания ведения, передач и ловли мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
31.				Словесные, наглядные практические методы	2	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
32				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
33.				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
34.				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение технике броска с места со средней дистанции	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

35.				Словесные, наглядные практические методы	2	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
36.				Словесные, наглядные практические методы	2	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
37				Словесные, наглядные практические методы	2	Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник»	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
38.				Словесные, наглядные практические методы	2	Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка»	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
39.				Словесные, наглядные практические методы	2	Скрестный выход	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
40.				Словесные, наглядные практические методы	2	Система быстрого прорыва.	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
41				Словесные, наглядные практические методы	2	Система нападения без центрального игрока	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
42				Словесные, нагляд-	2	Противодействи е розыгрышу мяча	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа

				ные практи- ческие методы				
43				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Противодействи е атаке	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . работа
44.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подстраховка партнера	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
45.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Переключение на другого нападающего	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
46.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Проскальзывани е	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
47				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Групповой отбор мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
48.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Противодействи е «Тройке»	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
49				Словес- ные, нагляд- ные практи-	2	Противодействи е «Малой восьмерке». Система личной защиты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

				ческие методы				
50				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Овладение запланированны ми приемами техники на уровне умений и навыков	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
51				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Овладение запланированны ми приемами техники на уровне умений и навыков	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
52.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы методы	2	Овладение запланированны ми приемами техники на уровне умений и навыков	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
53				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Овладение индивидуальны ми и групповыми тактическими действиями.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
54				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Овладение индивидуальны ми и групповыми тактическими действиями.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
55				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Овладение индивидуальны ми и групповыми тактическими действиями.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

56				Словесные, наглядные практические методы	2	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
57				Словесные, наглядные практические методы	2	Овладение основами тактики командных действий	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
58				Словесные, наглядные практические методы	2	Овладение основами тактики командных действий	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
59				Словесные, наглядные практические методы	2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
60				Словесные, наглядные практические методы	2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
61				Словесные, наглядные практические методы	2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
62				Словесные, наглядные практические методы	2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа
63				Словесные, нагляд-	2	Контрольные игры на проверку	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич . Работа

				ные практи- ческие методы		усвоения технических приемов в игровой обстановке.		
64				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
65.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
66.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
67				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
68.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
69.				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа
70.				Словес- ные, нагляд- ные	2	Подготовительн ые учебные двухсторонние игры	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	Практич . Работа

				практические методы				
71				Словесные, наглядные практические методы	2	Товарищеские встречи с командами соседних школ	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
72.				Словесные, наглядные практические методы	2	Итоговые контрольные игры с приглашением родителей	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Практич. Работа
ИТОГО:					144			

**Календарный учебный график.
Календарный учебный график (третий год обучения).**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Словесные, наглядные	2	Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины. Планирование и контроль спортивной подготовки Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения,	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, беседа

						положение о соревнованиях. Правила по мини-баскетболу. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание дисциплированность, коллективизм). Подведение итогов года		
2				Словесные, наглядные практические методы	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
3				Словесные, наглядные практические методы	2	Беговые упражнения	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
4				Словесные, наглядные практические методы	2	Повторный бег по дистанции от 30 до 60м.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
5				Словесные, нагляд-	2	Челночный бег. Старты из различных	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

				ные практи- ческие методы		исходных положений		
6				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Упражнения для развития различных двигательных качеств	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
7				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Комбинирован ные упражнения	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
8				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Упражнения для развития общей выносливости.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
9				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
10				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки»	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
11				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
12				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Подготовитель ные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

				ческие методы		суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).		
13				Словесные, наглядные практические методы	2	Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
14				Словесные, наглядные практические методы	2	Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
15				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
16				Словесные, наглядные практические методы	2	Подготовительные упражнения для ног.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
17				Словесные, наглядные практические методы	2	Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
18				Словесные, наглядные практические методы	2	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
19				Словесные, наглядные	2	Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами,	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

				практические методы		круговым вращением вокруг пояса.		
20				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для координации движений	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
21				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для координации движений	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
22				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития специальной выносливости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
23				Словесные, наглядные практические методы	2	Упражнения для развития специальной выносливости	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
24				Словесные, наглядные практические методы	2	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
25				Словесные, наглядные практические методы	2	Финты, обманные движения, остановки, повороты.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
26				Словесные, наглядные практические методы	2	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

						сопротивление м, одной и двумя руками.		
27				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
28				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Скрытые передачи	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
29				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
30				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Перевод под ногой, за спиной	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
31				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
32				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
33				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Обучение броску крюком	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

34				Словесные, наглядные практические методы	2	Разноудаленные броски с места и в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
35				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение технике трехочкового броска	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
36				Словесные, наглядные практические методы	2	Дальнейшее обучение штрафному броску	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
37				Словесные, наглядные практические методы	2	Бросок в прыжке одной рукой	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
38				Словесные, наглядные практические методы	2	Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
39				Словесные, наглядные практические методы	2	Наведение. Треугольник, Тройка	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа
40				Словесные, наглядные практические методы	2	Малая восьмерка. Скрестный выход	МБОУ «Нуринерская СОШ»	Опрос, практич. работа

41				Словесные, наглядные практические методы	2	Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
42				Словесные, наглядные практические методы	2	Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
43				Словесные, наглядные практические методы	2	Противодействие атаки кольца. Подстраховка.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
44				Словесные, наглядные практические методы	2	Переключение	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
45				Словесные, наглядные практические методы	2	Проскальзывание	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
46				Словесные, наглядные практические методы	2	Групповой отбор мяча	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
47				Словесные, наглядные практические методы	2	Система личной защиты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
48				Словесные, нагляд-	2	Система зонной защиты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа

				ные практи- ческие методы				
49				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Система смешанной защиты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
50				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Система личного прессинга	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
51				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Система зонного прессинга	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
52				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы методы	2	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствов ание их в условиях близких к соревновательн ым	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
53				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствов ание их в условиях близких к соревновательн ым	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
54				Словес- ные, нагляд- ные	2	Обучение индивидуальны м, групповым и командным	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа

				практические методы		действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты		
55				Словесные, наглядные практические методы	2	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
56				Словесные, наглядные практические методы	2	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
57				Словесные, наглядные практические методы	2	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
58				Словесные, наглядные практические методы	2	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельно	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа

						й работы учащихся		
59				Словесные, наглядные практические методы	2	Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
60				Словесные, наглядные практические методы	2	Освоение терминологии, принятой в баскетболе	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
61				Словесные, наглядные практические методы	2	Овладение командным языком, умение отдать рапорт	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
62				Словесные, наглядные практические методы	2	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
63				Словесные, наглядные практические методы	2	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
64				Словесные, наглядные	2	Составление комплекса общеразвивающих	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа

				практические методы		упражнений и умение провести разминку с группой		
65				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в первенстве школы по баскетболу	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
66				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в первенстве школы по баскетболу	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
67				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в первенстве школы по баскетболу	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
68				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в матчевых встречах по КЭС-баскет	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
69				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в матчевых встречах по КЭС-баскет	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа
70				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в матчевых встречах по КЭС-баскет	МБОУ «Нуринерская СОШ»	
71				Словесные, наглядные практические методы	2	Участие в товарищеских играх муниципальног	МБОУ «Нуринерская СОШ»	практич. работа

				ческие методы		о этапа и на других уровнях		
72				Словес- ные, нагляд- ные практи- ческие методы	2	Участие в товарищеских играх муниципальног о этапа и на других уровнях	МБОУ «Нуринаерская СОШ»	практич. работа
				ИТОГО:	144			