

**Отдел образования администрации Сакского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Червонновская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
педагогического совета
№ __ от «__» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № от августа 2024г.
Директор _____ Н.В.Медведева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год, 36 ч.
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Составитель(автор):
Китюк Владимир Анатольевич,
Цимбал Анастасия Валентиновна
Должность: педагог дополнительного образования

с.Червоное
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г.

№ 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04

«О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по

использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ «Червонновская средняя школа»;

- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Червонновская средняя школа»;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБОУ «Червонновская средняя школа».

Направленность – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она позволит восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у современных детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия по программе имеют оздоровительный эффект, благотворно воздействуют на все системы детского организма.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия предназначены для учащихся с 11 до 17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки юных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что используется уровневое обучение и предполагается освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников

программы. В ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Отличительная особенность программы.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы.

Учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются

условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

Объем и срок освоения программы. Программа базового уровня срок освоения программы – 1 год, 36ч.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – 20 - 25 человек. Образовательный процесс строится на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных способностей и возможностей каждого учащегося. Программа предусматривает широкое использование всех видов межпредметных связей. Повышение интереса у учащихся к занятиям спортом - это основной мотив повседневной работы педагога. Этому способствует применение различных методов и приемов работы, умелое сочетание и чередование теоретических и практических занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю, 36ч. в год. Продолжительность занятия – 45мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, посредством изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики игры в баскетбол;
- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Метапредметные:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Баскетбол» направлена на: воспитание чувства патриотизма, формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств, развитие чувства коллективизма, сплочённости. Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в спортивных мероприятиях района, учреждения, объединения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах, состязаниях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

на 1 час в неделю

№	Название раздела, темы	Количество часов по каждой теме			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	РАЗДЕЛ I. Теория		4		
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ОТ и ТБ. Входной контроль.	1	1		Опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Текущий
1.3	Правила игры, теория игры в баскетбол.	1	1		Текущий
1.4	Тактические действия в игре	1	1		Текущий

	РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка			12	
2.1	Освоение комплексных физических упражнений	3		3	Текущий
2.2	Развитие двигательных физических качеств	4		4	Текущий
2.3	Развитие координационных действий	2		2	Текущий
2.4	Повышение уровня физической подготовки	2		2	Текущий
2.5	Промежуточный контроль.	1		1	Итоговый
	РАЗДЕЛ III. Специальная физическая подготовка			6	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	Текущий
3.2	Развитие выносливости	2		2	Текущий
3.3	Повышение индивидуального мастерства	2		2	Текущий
	РАЗДЕЛ IV. Тактико-техническое мастерство			10	
4.1	Техническая подготовка	6		6	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	4		4	Текущий
4.3	Интегральная подготовка	2		2	Текущий
	РАЗДЕЛ V. Итоговая аттестация				
5.1	Нормативы, тестирование, соревнования. итоговое занятие (контроль)	2		2	Контроль двигательных качеств
		36	4	32	

1.4.1 Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

1.4.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Входной контроль.

Теория 1.1 История развития баскетбола История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1.2. Основные правила игры Изучение правил игры в совершенстве и применение их на практике.

1.3. Основные судейские жесты. В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Раздел 2. Общая физическая подготовка Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. ***Промежуточный контроль по общей физической подготовке.***

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на 14 точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные

упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка Практика

4.1. Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

4.2. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении

4.3. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом «прикрытия» мяча корпусом

4.4. Техника передвижения. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

4.2. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами

4.3. Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий

4.4. Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча

4.5. Техника безопасности. Техника безопасности на уроках, учебно - тренировочных занятиях, соревнованиях.

Раздел 5

Итоговая аттестация Нормативы, тестирование, соревнования. Итоговое занятие (контроль).

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- 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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график (см приложение №1)

Начало 2022-2023 учебного года - 1 сентября 2022г.

Окончание 2022-2023 учебного года – 25 мая 2023г.

Продолжительность учебного года – 36 недель, 180 дней, 36 часов.

2.2. Условия реализации программы (кадровый ресурс, материально-техническое, кадровое, информационное и методическое обеспечение)

Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное педагогическое образование, знает специфику дополнительного образования. Педагог владеет базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Педагог дополнительного образования обладает компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Информационное обеспечение.

Аудио, видео, фото, интернет источники соответствуют современным требованиям и обеспечивает достижение запланированных результатов.

Методическое обеспечение программы:

Форма организации детей на занятии: групповая

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «баскетбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 45 мину.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, спортивной площадке школы

Материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь.			
1	Щиты с кольцами	Комплект	4
2	Жгуты и экспандеры		10
3	Мяч набивной	штук	10
4	Мяч баскетбольный	штук	20
5	Скакалки	штук	30
6	Гимнастические маты	штук	6
7	Гимнастические скамейки	штук	6
8	Гантели, гири	штук	10
9	Стойки для обводки мяча	штук	12
10	Секундомер	штук	2

11	Рулетка	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	1

2.3. Формы аттестации/контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатров детской поликлиники по месту жительства.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование (контрольные нормативы) проводится два раза в год (август, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

Выполнение контрольных нормативов- важнейший критерий для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

Формы аттестации/контроля

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;
- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

Физиологические способности:

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся выполняется комплекс контрольных упражнений:

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2013
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2012
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2015
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2012

Список литературы для родителей:

1. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М.,2014.
2. Давыдов М., Минков Б. Методические рекомендации по судейству * баскетбольных матчей. - Минск, 2013.
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014 г. - 256 с. с илл.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2015. - 211, [13] с.: с илл.

Список литературы для педагогов:

1. Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2016г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2017г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2012 г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2017. - 210с.
8. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 2012. - 66с.

Раздел № 3 Приложения

3.1 Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест (Приложение №1,2)	не менее 50% правильных ответов

Контрольные нормативы для сдачи практической части и проверки физических данных. (см. Приложение №2)

3.2. Методические материалы

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом

в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения

учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка баскетболистов для сборных района, округа.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения

технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Техническая подготовка

1. Передвижение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

для СОГ:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

[Пр. 25 м + 4 поп. = 21 м].

3. Передачи мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

для СОГ

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

4. Броски с дистанции.

Для СОГ

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20м (с). Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывок на 20 м. Фиксируется время прохождения дистанции.

4. Бег 300 м.

3.3 Календарно-техническое планирование

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№	Название темы занятия	Кол ичес тво часо в	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание /корректировка
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	1			Входной контроль (устный)	
2	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	1				
3	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1				
4	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1				
5	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1				
6	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1				
7	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловля мяча.	1			тестирование	
8	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1				
9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			Учебный норматив	
10	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола.	1				
11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1				

12	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1				
13	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
14	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
15	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1				
16	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
17	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1				
18	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1				
19	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	1				
20	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
21	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1				
22	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1				
23	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1				
24	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1				
25	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1				

26	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1			Контроль (устно)	
27	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1				
28	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой.	1			Контрольное тестирование	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1				
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1			Контроль (устно)	
32	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек.	1				
33	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1				
34	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				
35	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1				
36	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№	Название темы/занятия	Кол иче ств о час ов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание /корректиров ка
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	1			Входной	
2	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	1			контроль	
3	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1			(устный	
4	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1				
5	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1				
6	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1				
7	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1			тестирование	
8	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1				
9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			Учебный норматив	
10	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола.	1				
11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1				

12	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1				
13	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
14	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
15	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1				
16	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
17	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1				
18	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1				
19	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	1				
20	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
21	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1				
22	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1				
23	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1				
24	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1				
25	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1				

26	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1			Контроль (устно)	
27	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1				
28	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой.	1			Контрольное тестирование	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1				
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1			Контроль (устно)	
32	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек.	1				
33	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1				
34	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				
35	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1				
36	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№	Название темы/занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание /корректировка
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по Т/Б. Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. История развития баскетбола. ОФП.	1			Входной	
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1			контроль	
3	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1			(устный	
4	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1				
5	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1				
6	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1				
7	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			тестирование	
8	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1				
9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			Учебный норматив	
10	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола.	1				
11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1				
12	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1				

13	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
14	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
15	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1				
16	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
17	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1				
18	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1				
19	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	1				
20	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
21	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1				
22	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1				
23	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1				
24	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1				
25	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1				
26	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1			Контроль (устно)	

27	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1				
28	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой.	1			Контрольное тестирование	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1				
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1			Контроль (устно)	
32	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек.	1				
33	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1				
34	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				
35	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1				
36	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№	Название темы/занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание /корректировка
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по Т/Б. Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. История развития баскетбола. ОФП.	1			Входной	
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1			контроль	
3	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1			(устный	
4	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1				
5	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1				
6	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1				
7	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			Тестирование	
8	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1				
9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1			Контрольные нормативы	
10	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола.	1				
11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1				
12	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1				

13	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
14	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
15	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1				
16	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
17	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1				
18	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1				
19	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	1				
20	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
21	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1				
22	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1				
23	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1				
24	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1				
25	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1				
26	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1			Контрольное тестирование	

27	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1				
28	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой.	1			Контроль (устно)	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1				
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1				
32	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек.	1				
33	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1				
34	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				
35	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1				
36	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№	Название темызанятия	Кол иче ств о час ов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание /корректиров ка
			По плану	По факту		
1	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	1			Входной	
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1			контроль	
3	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1			(устный	
4	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1				
5	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	1				
6	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1				
7	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1			Тестирование	
8	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
9	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1				
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1				

	Ведение мяча с изменением направления.					
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1			Контрольные нормативы	
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	1				
13	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	1				
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1				
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1				
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1				
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1				
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1				
20	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1				
21	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	1				
22	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1				
23	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1				
24	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1				

25	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1				
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1			Контрольное тестирование	
27	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1				
28	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1			Контроль (устно)	
29	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1				
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				
31	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1				
32	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1				
33	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1				
34	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				
35	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1				
36	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№	Название темы/занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание /корректировка
			По плану	По факту		
1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1			Входной	
2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1			контроль	
3	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1			(устный	
4	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1				
5	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1				
6	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1				
7	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1			Тестирование	
8	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
9	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1				
10	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1				
11	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1			Контрольные нормативы	

12	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1				
13	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	1				
14	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1				
15	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1				
16	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1				
17	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1				
18	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
19	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1				
20	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1				
21	Контрольные испытания. Учебная игра.	1				
22	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1				
23	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1				
24	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1				

25	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1				
26	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1			Контрольное тестирование	
27	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1				
28	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1			Контроль (устно)	
29	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1				
30	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1				
31	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1				
32	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1				
33	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	1				
34	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	1				
35	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	1				
36	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	1				

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№	Название темы/занятия	Кол иче ств о час ов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание /корректировка
			По плану	По факту		
1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1			Входной	
2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1			контроль	
3	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1			(устный	
4	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1				
5	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1				
6	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1				
7	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1			Тестирование	
8	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
9	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1				
10	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1				
11	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с	1			Контрольные	

	изменением направления движения.				нормативы	
12	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1				
13	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	1				
14	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1				
15	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1				
16	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1				
17	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1				
18	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1			Тестирование техники выполнения упражнения	
19	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1				
20	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1				
21	Контрольные испытания. Учебная игра.	1				
22	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1				
23	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1				
24	ОФП. Ведение мяча с изменением	1				

	высоты отскока.					
25	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1				
26	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1			Контрольное тестирование	
27	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1				
28	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1			Контроль (устно)	
29	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1				
30	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1				
31	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1				
32	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1				
33	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	1				
34	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	1				
35	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	1				
36	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	1				

3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» была организована
в 2021 г.

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5 План воспитательной работы

программы кружка «Баскетбол» на 2024-2025

№	Мероприятия	Планируемая дата
	Здоровьесберегающее направление (физическое воспитание, безопасность жизнедеятельности, формирование культуры здоровья и др.)	
1	Беседа о здоровом образе жизни. Профилактика вредных привычек	Сентябрь
	Тематические мероприятия кружка, внутриучрежденческого уровня.	
2	Первенство школы по уличному баскетболу 9-11 класс(м., д.)	Октябрь
3	Первенство школы по стрит-болу 7,8 класс(м., д.)	ноябрь
4	Первенство школы по стрит-болу 5,6 класс(м., д.)	декабрь
	Патриотическое воспитание.	
5	Соревнования по баскетболу «Локобаскет» Муниципальный этап	Январь
6	Спортивный праздник «Веселые старты» 5- 8 класс	февраль
7	Президентские спортивные игры. Муниципальный этап .	Март

4. Список использованной литературы

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2013
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2012
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2015
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2012

Список литературы для родителей:

1. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М., 2014.
2. Давыдов М., Минков Б. Методические рекомендации по судейству * баскетбольных матчей. - Минск, 2013.
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014 г. - 256 с. с илл.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2015. - 211, [13] с.: с илл.

Список литературы для педагогов:

1. Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2016г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2017г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2012 г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2017. - 210с.
8. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 2012. - 66с.

Приложения к методической разработке

Приложение № 1 Календарный учебный график

Месяц	1 полугодие												2 полугодие																															
	сентябрь				октябрь				ноябрь				Декабрь				январь			февраль			март			Апрель			май															
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Кол-во часов в неделю (гр.)	4				4				4				4				3			4			4			4			4			4												
Кол-во часов в месяц (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аттестация/ формы контроля	Беседа				Тестирование				Диагностика								Выполнение контрольных испытаний						Выполнение контрольных испытаний						Участие в соревнованиях															
Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов на одну группу																																												

Приложение №2

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	11-13 лет
	мальчики	
1	Бег 30 м (с)	5,1
2	Бег 1000 м (мин. с.)	6,50
3	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	7
4	Прыжок в длину с места, см	180
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	23
6	Челночный бег	7,9
7	Поднимание туловища из положения лежа	46
	девочки	
1	Бег 30 м (с)	5,6
2	Бег 1000 м (мин. с.)	5,10
3	Прыжок в длину с места, см	165
4	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	15
5	Челночный бег	8,2
6	Поднимание туловища из положения лежа	40
7	Сгибание, разгибание в упоре лежа	14

№ п/п	Контрольные нормативы	14-18 лет
	мальчики	
1	Бег 30 м (с)	4,7
2	Бег 2000 м (мин. с.)	8,10
3	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	12
4	Прыжок в длину с места, см	160
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	24
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+11
	девочки	
1	Бег 30 м (с)	5,0
2	Бег 2000 м (мин. с.)	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	150
4	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	18
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+15
6	Поднимание туловища из положения лежа	36
7	Сгибание, разгибание в упоре лежа	15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923317

Владелец Медведева Наталья Витальевна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025