

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования
«Сивинский Дом творчества»
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

Принята
педагогическим советом
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
протокол № 1 от 25.08.2023 г.



Утверждена
приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
от 28.08.2023 г. № 78-од
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
И.А. Свитек

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого
объединения физкультурно – спортивной направленности
(модифицированная)**

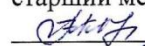
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 5 лет (1 год обучения)
Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ» с. Буб, ул.Бубинская, д. 4

Составитель: Немтинов Валентин Владимирович,
педагог дополнительного образования

Рецензент: Черенев Николай Геннадьевич,
старший педагог дополнительного образования

с. Сива, 2023 г.

Согласовано:
старший методист
 Т.А. Кышова
«21» августа 2023

**Рабочая программа
творческого объединения «Баскетбол»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по физкультурно-спортивному направлению

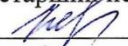
Форма обучения: очная

Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ» с. Буб, ул.Бубинская, д. 4

Форма обучения очная
Срок реализации программы: 5 лет обучения
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 432
из них по формам обучения – 432
Кол-во ч/нед: 6
Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:
Немтинов В.В.

Проверил:
Черенев Н.Г.,
старший педагог

(подпись)

2023/2024 учебный год

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Баскетбол»
Автор программы, должность	Немтинов Валентин Владимирович, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ», с. Буб, ул. Бубинская, д. 4
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – углублённая; по уровню сложности – общеразвивающая.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид деятельности	Занятия, тренировки
Срок реализации	1 год обучения – 432 часа
Возраст обучающихся	9-17 лет
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Баскетбол»

Пояснительная записка

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Повышение своего спортивного мастерства и совершенствование полученных знаний умений и навыков.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительной особенностью программы «Баскетбол» является учет интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется совершенствование полученных игровых навыков в игровых видах спорта (баскетбол). В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие совершенствованию элементов техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики,

гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Новизна программы заключается в том, что 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы в том, что 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. Бег, прыжки, ведение, передачи мяча, броски в кольцо, борьба за мяч 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;

- т простого к сложному, o
- т частного к общему, o
- использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении. c

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

II. Цель и задачи программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры баскетбол;
- изучение элементарных теоретических сведений об истории, технике, тактике, правилах игры в баскетбол, судейства.

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;
- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;

- участие в соревнованиях различного уровня.

III. Характеристика программы

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 1 год обучения.

IV. Организационно-педагогические основы обучения

Состав обучающихся: постоянный

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 5 лет, 2160 ч.

1 года обучения: 432 часа.

2 года обучения: - 0 часов

3 год обучения – 0 часов.

4 год обучения – 0 часов.

5 год обучения - 0 часов.

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный (сентябрь 2023 г.). Организация начала учебного процесса. Знакомство с программой и правилами деятельности творческого объединения. Создание дружеской атмосферы в группе детей, формирование позитивного настроения на работу.

2 этап – основной (октябрь-апрель 2023-2024 г.г.). Обеспечение организации педагогического процесса. Усвоение новых знаний, формирование умений новых способов действия. Стимулирование учащихся к развитию и проявлению творческих способностей, создание положительной мотивации к участию в творческой деятельности.

3

этап – обобщающий (итоговый) (апрель-май 2024 г.). Анализ и оценка успешности достижений детей. Рефлексия деятельности в творческом объединении по итогам года. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

Условия приёма и отчисления: Творческое объединение - это добровольное объединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - по собственному желанию; медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

Режим занятий: программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа для каждой группы с 10 – минутным перерывом каждый час.

Рекомендуемое расписание: для учащихся первой группы (девочки): понедельник, среда, пятница – 16.00 – 16.45, 16.55 – 17.40. Для учащихся 2 группы (мальчики): понедельник, среда, пятница – 17.40 – 18.25, 18.35 – 19.20.

V. Прогнозируемый результат

Обучающиеся I года обучения должны:

знать:

- значение занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья;
- сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях;
- влияние тренировки на процесс совершенствования систем и функций организма;
 - правила соревнований;
 - основы техники и тактики игры в баскетбол.

уметь:

- вести тактику нападения, защиты;
- выполнять индивидуальные действия: оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или бросок изученным способом;

- выполнять групповые и командные действия;

выполнять:

- нормативные требования по видам подготовки.

Обучающиеся 2 года обучения должны:

знать:

- индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в баскетбол;
- технику и тактику нападения и защиты;
- основы судейской терминологии и жеста;
- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях;
- историю развития баскетбола;
- восстановительные мероприятия.

уметь:

- выполнять *упражнения* общей физической и специальной подготовки;
- составить расписание игр, оформить ход и результат соревнований;
- применять технику и тактику нападения и защиты;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия во время игры;

выполнять: нормативы общей физической и специальной подготовки.

Обучающиеся 3 года обучения должны:

знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в баскетбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять элементарные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Обучающиеся 4 года обучения должны:

знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в баскетбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам в спортивные игры;
- применять изученные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Обучающиеся 5 года обучения должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- элементов специальной техники и тактики игры в баскетбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам в спортивные игры;
- применять изученные приемы техники владения мячом.

-применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

**Учебно–тематический план
(1 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2	1	1	Опрос. Журнал по ТБ и ПБ
1.1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	1	1	Журнал по ТБ
2.	Теоретическая подготовка	10	9	1	
2.1	История возникновения и развития баскетбола	1	1		Беседа, опрос
2.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ПМП	8	7	1	Беседа, опрос, практика
2.3	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	1	1		Тестирование
3.	Антидопинг	8	6	2	Наблюдение
3.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Беседа
3.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Беседа
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Беседа
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Тестирование
3.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Беседа
3.7	Причины борьбы с допингом	1	1		Беседа
3.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества	1	0,5	0,5	Беседа
4.	Общефизическая подготовка	40	-	40	сдача нормативных требований.
4.1	Парные и групповые упражнения;	8		8	Контроль
4.2	Легкоатлетические упражнения;	12		12	тест
4.3	Акробатические упражнения;	10		10	Контроль
4.4	Спортивные и подвижные игры.	10		10	Контроль
5.	Специальная физическая подготовка	60		60	сдача нормативных требований.
5.1	Упражнения для развития навыков быстроты	12		12	Контроль
5.2	Упражнения, направленные на развитие Прыгучести	12		12	Наблюдение, контроль

5.3	Упражнения с отягощениями	12		12	Тестирование
5.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	12		12	Наблюдение, контроль
5.5	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12		12	Наблюдение, контроль
6.	Техническая подготовка	50		50	Сдача контрольных нормативов
6.1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	14		14	Наблюдение, контроль
6.2	Техника ведения мяча.	8		8	Наблюдение, контроль
6.3	Техника ловли и передачи мяча.	8		8	тест
6.4	Техника бросков мяча.	8		8	Наблюдение, контроль
6.5	Освоение индивидуальных защитных действий.	6		6	Наблюдение, контроль
7.	Тактическая подготовка	28	4	24	тренинг, контрольная игра
7.1.	Тактика нападения	14	2	12	Беседа, практика
7.2.	Тактика защиты	14	2	12	Беседа, практика
8.	Правила игры в баскетболе	6	2	4	Беседа, практика
9.	Соревнования	10		10	
10.	Итоговое занятие. Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2 2	2 2		Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	24	192	

VII. Содержание программы

1 раздел «Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях» (2 ч.)

Введение в программу: Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в

учебный журнал группы.
Форма контроля: устный зачет.

2 раздел «Теоретическая подготовка» (10 ч.)

Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола: год рождения баскетбола; основатель игры в баскетбол; родина баскетбола; первые шаги баскетбола у нас в стране, в крае..

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, повороты, передачи, броски. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Сдача зачета по теоретическим занятиям. Контрольные вопросы, тесты по теоретической подготовке.

3 раздел «Антидопинг» (8 ч.)

Тема 3.1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

Тема 3.3 Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

Тема 3.8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика 0,5)

4. раздел «Общепфизическая подготовка» (40 ч.)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого

разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Футбол. Простейшие групповые взаимодействия.

Легкая атлетика. Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

Бег. Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

5 раздел «Специальная физическая подготовка» (60 ч.)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском в кольцо. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные передачи набивного мяча в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными,

баскетбольными. набивными мячами. Броски с различных дистанций в стену, в щит.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков в кольцо. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация броска в кольцо после получения паса в движении, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота— 1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование бросков мяча с различных точек площадки. Броски выполняются с правой и левой стороны от щита.

6 раздел «Техническая подготовка» (50 ч.)

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

7.раздел «Тактическая подготовка» (28 ч.)

Для решения функций данной под тактикой следует понимать организацию индивидуальными коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать

наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого

и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

Раздел 8 «Правила игры в баскетболе» (6 ч.)

Раздел 9 «Соревнования» (10 ч.)

Раздел 10 «Итоговое занятие» (2 ч.)

Тема: Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

Календарно-учебный график «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год, 1 группа, девочки 9-12 лет (216 часов)

№ п/п	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04.09.2023	16.00 - 17.40	беседа	2	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность Инструктаж по технике безопасности;	Спортивный зал	Устный опрос. Журнал по ТБ и ПБ
2	сентябрь	06.09.2023	16.00 - 17.40	беседа	2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Спортивный зал	беседа наблюдение
3	сентябрь	08.09.2023	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Допинг как глобальная проблема современного спорта Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	беседа наблюдение
4	сентябрь	11.09.2023	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Медицинские аспекты допинга Техника передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Тестирование наблюдение
5	сентябрь	13.09.2023	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Социальные и психологические аспекты допинга Передача двумя руками над головой	Спортивный зал	Наблюдение беседа
6	сентябрь	15.09.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости Техника передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Наблюдение беседа
7	сентябрь	18.09.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Причины борьбы с допингом Техника броска после ведения мяча	Спортивный зал	Наблюдение беседа
8	сентябрь	20.09.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества Техника поворота в движении	Спортивный зал	Наблюдение тестирование
9	сентябрь	22.09.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Техника ловли и передачи мяча Планирование деятельности на год; режим работы.	Спортивный зал	наблюдение
10	сентябрь	25.09.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Техника ведения мяча. Бросок после ведения	Спортивный зал	наблюдение
11	сентябрь	27.09.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Зачет
12	сентябрь	29.09.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передачи одной рукой от плеча Бросок с отскоком от щита.	Спортивный зал	зачет

13	октябрь	02.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Передача двумя руками над головой. Бросок после ведения и двух шагов.	Спортивный зал	наблюдение
14	октябрь	04.10.2023.	16.00 - 17.40	групповая	2	Техника передач двумя руками в движении Бросок с места под углом 180 градусов.	Спортивный зал	тестирование
15	октябрь	06.10.2023.	16.00 - 17.40	групповая	2	Техника броска после ведения мяча История развития баскетбола	Спортивный зал	тестирование
16	октябрь	09.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника поворота в движении Передача мяча в парах, в тройках.	Спортивный зал	наблюдение
17	октябрь	11.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита Индивидуальные защитные действия.	Спортивный зал	наблюдение
18	октябрь	13.10.2023	16.00 - 17.40	групповая	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	наблюдение

19	октябрь	16.10.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	Спортивный зал	наблюдение
20	октябрь	18.10.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
21	октябрь	20.10.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	наблюдение
22	октябрь	23.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника ведения и передач в движении	Спортивный зал	наблюдение
23	октябрь	25.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	наблюдение
24	октябрь	27.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	наблюдение
25	октябрь	30.10.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости. Значение первой помощи и правила её оказания.	Спортивный зал	наблюдение
26	ноябрь	01.11.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	Спортивный зал	наблюдение
27	ноябрь	03.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование
28	ноябрь	06.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал	тестирование
29	ноябрь	08.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	тестирование
30	ноябрь	10.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники поворота в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование
31	ноябрь	13.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование
32	ноябрь	15.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование

33	ноябрь	17.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники броска в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	тестирование
34	ноябрь	20.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	тестирование
35	ноябрь	22.11.2023.	16.00 - 17.40	фронтальная	2	Закрепление техники передач на месте и в движении,	Спортивный зал	наблюдение
36	ноябрь	24.11.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
37	ноябрь	27.11.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение
38	ноябрь	29.11.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	наблюдение
39	декабрь	01.12.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.	Спортивный зал	наблюдение
40	декабрь	04.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие	Спортивный зал	наблюдение
41	декабрь	06.12.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	наблюдение
42	декабрь	08.12.2023	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
43	декабрь	11.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
44	декабрь	13.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Зачет
45	декабрь	15.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	зачет

46	декабрь	18.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	наблюдение
47	декабрь	20.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
48	декабрь	22.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	наблюдение
49	декабрь	25.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	наблюдение
50	декабрь	27.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	наблюдение
51	декабрь	29.12.2023.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	наблюдение
52	январь	10.01.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передачи одной рукой с поворотом	Спортивный зал	наблюдение
53	январь	12.01.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передачи в движении в парах	Спортивный зал	наблюдение
54	январь	15.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	наблюдение
55	январь	17.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	наблюдение
56	январь	19.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передачи в движении	Спортивный зал	наблюдение
57	январь	22.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
58	январь	24.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач мяча	Спортивный зал	наблюдение

59	январь	26.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	наблюдение
60	январь	29.01.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
61	январь	31.01.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	наблюдение
62	февраль	02.02.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	наблюдение
63	февраль	05.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	наблюдение
64	февраль	07.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	наблюдение
65	февраль	09.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
66	февраль	12.02.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	наблюдение
67	февраль	14.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	наблюдение
68	февраль	16.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	зачет
69	февраль	19.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	зачет
70	февраль	21.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	наблюдение
71	февраль	23.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	наблюдение
72	февраль	26.02.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	наблюдение

73	февраль	28.02.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	наблюдение
74	март	01.03.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	наблюдение
75	март	04.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	наблюдение
76	март	06.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
77	март	11.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
78	март	13.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
79	март	15.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
80	март	18.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	наблюдение
81	март	20.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	наблюдение
82	март	22.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	наблюдение
83	март	25.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	зачет
84	март	27.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	наблюдение
85	март	29.03.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	наблюдение

86	апрель	01.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	наблюдение
87	апрель	03.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	наблюдение
88	апрель	05.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	наблюдение
89	апрель	08.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника добивания мяча в корзину	Спортивный зал	наблюдение
90	апрель	10.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	наблюдение
91	апрель	12.04.2024.	16.00 - 17.40	групповая	2	Техника бросков и передач в движении	Спортивный зал	Зачет
92	апрель	15.04.2024.	16.00 - 17.40	групповая	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	зачет
93	апрель	17.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
94	апрель	19.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Броски в движении	Спортивный зал	наблюдение
95	апрель	22.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
96	апрель	24.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
97	апрель	26.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	наблюдение
98	апрель	29.04.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение
99	май	04.05.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение

100	май	06.05.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
101	май	08.05.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
102	май	11.05.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» . Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	наблюдение
103	май	13.05.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
104	май	15.05.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	наблюдение
105	май	18.05.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	наблюдение
106	май	20.05.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.	Спортивный зал	наблюдение
107	май	22.05.2024.	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	зачет
108	май	25.05.2024	16.00 - 17.40	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Подведение итогов года.	Спортивный зал	наблюдение беседа

**Календарно-тематический график «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год
2 группа, мальчики 9-12 лет (216 часов)**

№ п/п	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04.09.2023	17.40 - 19.20.	беседа	2	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность Инструктаж по технике безопасности;	Спортивный зал	Устный опрос. Журнал по ТБ и ПБ
2	сентябрь	06.09.2023	17.40 - 19.20.	беседа	2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Устный опрос наблюдение
3	сентябрь	08.09.2023	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Допинг как глобальная проблема современного спорта Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Наблюдение беседа
4	сентябрь	11.09.2023	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Медицинские аспекты допинга Техника передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Наблюдение беседа
5	сентябрь	13.09.2023	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Социальные и психологические аспекты допинга Передача двумя руками над головой	Спортивный зал	Наблюдение беседа
6	сентябрь	15.09.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости Техника передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Наблюдение беседа
7	сентябрь	18.09.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Причины борьбы с допингом Техника броска после ведения мяча	Спортивный зал	Наблюдение беседа
8	сентябрь	20.09.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества Техника поворота в движении	Спортивный зал	Наблюдение тестирование
9	сентябрь	22.09.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Техника ловли и передачи мяча Планирование деятельности на год; режим работы.	Спортивный зал	наблюдение
10	сентябрь	25.09.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Техника ведения мяча. Бросо после ведения	Спортивный зал	наблюдение
11	сентябрь	27.09.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Зачет

12	сентябрь	29.09.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передачи одной рукой от плеча Бросок с отскоком от щита.	Спортивный зал	зачет
13	октябрь	02.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Передача двумя руками над головой. Бросок после ведения и двух шагов.	Спортивный зал	наблюдение
14	октябрь	04.10.2023.	17.40 - 19.20.	групповая	2	Техника передач двумя руками в движении Бросок с места под углом 180 градусов.	Спортивный зал	тестирование
15	октябрь	06.10.2023.	17.40 - 19.20.	групповая	2	Техника броска после ведения мяча История развития баскетбола	Спортивный зал	тестирование
16	октябрь	09.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника поворота в движении Передача мяча в парах, в тройках.	Спортивный зал	наблюдение
17	октябрь	11.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита Индивидуальные защитные действия.	Спортивный зал	наблюдение
18	октябрь	13.10.2023	17.40 - 19.20.	групповая	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	наблюдение

19	октябрь	16.10.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	Спортивный зал	наблюдение
20	октябрь	18.10.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
21	октябрь	20.10.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	наблюдение
22	октябрь	23.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника ведения и передач в движении	Спортивный зал	наблюдение
23	октябрь	25.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	наблюдение
24	октябрь	27.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	наблюдение
25	октябрь	30.10.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости. Значение первой помощи и правила её оказания.	Спортивный зал	наблюдение
26	ноябрь	01.11.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	Спортивный зал	наблюдение
27	ноябрь	03.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование
28	ноябрь	06.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал	тестирование
29	ноябрь	08.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	тестирование
30	ноябрь	10.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники поворота в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование
31	ноябрь	13.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование
32	ноябрь	15.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	Спортивный зал	тестирование

33	ноябрь	17.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники броска в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	тестирование
34	ноябрь	20.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	тестирование
35	ноябрь	22.11.2023.	17.40 - 19.20.	фронтальная	2	Закрепление техники передач на месте и в движении,	Спортивный зал	наблюдение
36	ноябрь	24.11.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
37	ноябрь	27.11.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение
38	ноябрь	29.11.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная, индивидуальная	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	наблюдение
39	декабрь	01.12.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.	Спортивный зал	наблюдение
40	декабрь	04.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие	Спортивный зал	наблюдение
41	декабрь	06.12.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	наблюдение
42	декабрь	08.12.2023	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
43	декабрь	11.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
44	декабрь	13.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Зачет
45	декабрь	15.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	зачет

46	декабрь	18.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	наблюдение
47	декабрь	20.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
48	декабрь	22.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	наблюдение
49	декабрь	25.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	наблюдение
50	декабрь	27.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	наблюдение
51	декабрь	29.12.2023.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	наблюдение
52	январь	10.01.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передачи одной рукой с поворотом	Спортивный зал	наблюдение
53	январь	12.01.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передачи в движении в парах	Спортивный зал	наблюдение
54	январь	15.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	наблюдение
55	январь	17.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	наблюдение
56	январь	19.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передачи в движении	Спортивный зал	наблюдение
57	январь	22.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
58	январь	24.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач мяча	Спортивный зал	наблюдение

59	январь	26.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	наблюдение
60	январь	29.01.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
61	январь	31.01.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	наблюдение
62	февраль	02.02.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	наблюдение
63	февраль	05.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	наблюдение
64	февраль	07.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	наблюдение
65	февраль	09.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	наблюдение
66	февраль	12.02.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	наблюдение
67	февраль	14.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	наблюдение
68	февраль	16.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	зачет
69	февраль	19.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	зачет
70	февраль	21.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	наблюдение
71	февраль	23.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	наблюдение
72	февраль	26.02.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	наблюдение

73	февраль	28.02.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	наблюдение
74	март	01.03.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	наблюдение
75	март	04.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	наблюдение
76	март	06.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
77	март	11.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	наблюдение
78	март	13.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
79	март	15.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
80	март	18.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	наблюдение
81	март	20.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	наблюдение
82	март	22.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	наблюдение
83	март	25.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	зачет
84	март	27.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	наблюдение
85	март	29.03.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	наблюдение

86	апрель	01.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	наблюдение
87	апрель	03.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	наблюдение
88	апрель	05.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	наблюдение
89	апрель	08.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника добивания мяча в корзину	Спортивный зал	наблюдение
90	апрель	10.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	наблюдение
91	апрель	12.04.2024.	17.40 - 19.20.	групповая	2	Техника бросков и передач в движении	Спортивный зал	Зачет
92	апрель	15.04.2024.	17.40 - 19.20.	групповая	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	зачет
93	апрель	17.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	наблюдение
94	апрель	19.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Броски в движении	Спортивный зал	наблюдение
95	апрель	22.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
96	апрель	24.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
97	апрель	26.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	наблюдение
98	апрель	29.04.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение

99	май	04.05.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	наблюдение
100	май	06.05.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.	100	май
101	май	08.05.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.	101	май
102	май	11.05.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» . Развитие скоростно-силовых качеств.	102	май
103	май	13.05.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической подготовке	103	май
104	май	15.05.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	104	май
105	май	18.05.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.	105	май
106	май	20.05.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.	106	май
107	май	22.05.2024.	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	107	май
108	май	25.05.2024	17.40 - 19.20.	Фронтальная игровая	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Подведение итогов года.	108	май

Условия реализации программы

Методическое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «Бубинская СОШ» с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5, волейбольных мячей -10.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно- тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико- тактической подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико- тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3

2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3

- упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3

Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч 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, баскетбольные мячи № 6, 7 Организационно-методические указания (ОМУ):

- 1) для обучающихся 1 года
-перевод выполняется с руки на руку через пол
-задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для обучающихся 2 года
-перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

-задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

-передачи выполняются одной рукой от плеча

-задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 2 года

-передачи выполняются об пол

-задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся второго года

-обучающийся выполняют 20 бросков.

-с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

- в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

-обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся второго года:

-заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Методические материалы

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование,

тестирование т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Правила поведения в секции Правила поведения в аварийных ситуациях, ГО и ЧС "Умей защитить себя и свой дом". Беседа «Терроризм»	сентябрь	Учащиеся т/о Немтинов В.В.	Безопасность ребёнка
Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом	октябрь	Учащиеся т/о Немтинов В.В	
Товарищеские встречи по баскетболу с командами школ округа	Ноябрь. декабрь февраль, март	Учащиеся т/о Немтинов В.В	
Соревнования по баскетболу среди школ Сивинского МО	Апрель	Учащиеся т/о Немтинов В.В	
День здоровья – мероприятие совместно с родителями	Апрель	Учащиеся т/о Немтинов В.В родители	

План работы с обучающимися

Цель: создание условий, способствующих развитию физических и личностных качеств учащихся.

План работы с родителями

Цель: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и физического потенциала.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Информирование родителей о работе объединения в социальных сетях, публикация фотоматериалов	В течение учебного года	Немтинов В.В	Результаты участия детей и публикация работ в группе VK
Родительское собрание «Почему полезно заниматься спортивными играми»	февраль	Немтинов В.В	Эффективность занятий в развитии детей
Индивидуальные беседы и консультации	В течение года	Немтинов В.В	Психолого-педагогическое просвещение родителей
Совместная тренировка детей и родителей	Май	Учащиеся т/о, родители Немтинов В.В	Итоговое мероприятие

Список литературы

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/. Баскетбол.
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000 г.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
9. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования
10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», Безрукова С.Ф., 2018 год, Ульяновская обл.