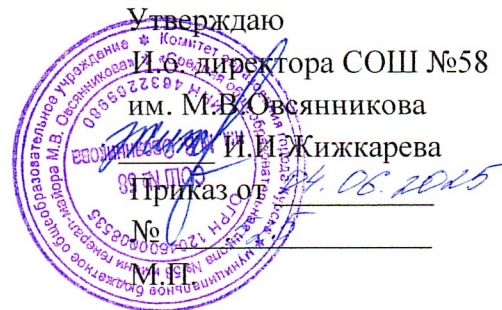


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.04.2025
протокол № 4



Утверждаю
И.о. директора СОШ №58
им. М.В.Овсянникова
И.И. Жижарева
Приказ от 04.06.2025
№ _____
М.П. _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гаврилюк Алексей Владимирович

Курск, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3 с.
1.1. Пояснительная записка	3 с.
1.2. Цель программы	5 с.
1.3. Задачи программы	5 с.
1.4. Содержание программы	6 с.
1.5. Планируемые результаты обучения	9 с.
1.6. Оценка результатов обучения	11 с.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11 с.
2.1. Календарный учебный график	12 с.
2.2. Учебный план.....	12 с.
2.3. Оценочные материалы	15 с.
2.4. Формы аттестации и контроля	15 с.
2.5. Методическое обеспечение программы	16 с.
2.6. Условия реализации программы	17 с.
3. Рабочая программа воспитания	19 с.
3.1. Цель	19 с.
3.2. Задачи	19 с.
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	19 с.
3.4. Планируемые результаты	19 с.
4. Календарный план воспитательной работы	20 с.
5. Литература	20 с.
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	21 с.
5.2. Список рекомендованной литературы для учащихся	22 с.
5.3. Список рекомендованной литературы для родителей	23 с.
6. Приложения	24 с.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативная правовая база.

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями 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));
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к

проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192 от 23.07.2020г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58 им. М. В. Овсянникова № 595 от 07.10.2024 г.).

Направленность программы. Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в школе рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Уровень программы. Программа «Баскетбол» стартового уровня. Учебный материал образовательных областей дополняет и расширяет

спортивные способности обучающихся, развивает культурные ценности, приобщает к культуре правильного и здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа разработана для учащихся в возрасте от 11 до 18 лет.

Младшие подростки 11 - 14 лет. В школьном возрасте наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие 4 повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений.

Подростки с 14 до 18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой - безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности. Правильные навыки, заложенные в этот период взросления, способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Объём программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения. Количество часов обучения - 108 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (в одной группе).

Продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между часами одного занятия - 15 минут.

Группы одновозрастные. Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

Форма обучения - очная.

Язык обучения - русский.

Форма организации образовательной деятельности: Занятия проводятся в группе.

Форма реализации программы - традиционная в рамках учреждения.

1.2. Цель программы

Цель: формирование разносторонне-физически развитой личности, способной активно использовать ценности спортивной деятельности через комплексное освоение игры в баскетбол.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Развивающие (метапредметные):

- развивать осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- развивать внимание, память;
- развивать творческое мышление;
- развивать трудолюбие;
- развивать навыки самостоятельной деятельности;
- развивать навыки коллективной деятельности, в процессе совместной творческой работы;
- развивать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких результатов;
- формировать умение проводить самоанализ результатов своих достижений;
- формировать умение анализировать работу товарищей.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Задачи программы

Образовательно-предметные задачи:

- Обучить техническим и тактическим приемам игры в баскетбол.
- Познакомить детей с историей баскетбола;
- Обогащать словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.

- Формировать навыки работы с баскетбольным инвентарем при изучении различных индивидуальных приемов баскетболиста.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при занятиях баскетболом.

Компетентностные задачи:

- учить основам целеполагания и планирования учебной деятельности;
- учить работать по составленному плану;
- учить основам самоанализа и самооценки;
- учить основам поиска необходимой информации в интернет-источниках;
- учить применению новой информации в учебной работе;
- развивать коммуникабельность в речевом взаимодействии;
- учить использованию в речи тематической терминологии.

Личностные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, баскетболу;
- развивать направленное внимание и восприятие;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать механическую память, координацию движений;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, позитивную эмоциональность;
- воспитывать общую культуру поведения.

1.4. Содержание программы

I. Вводное занятие

Формы работы на занятии: беседа, опрос, самостоятельная работа, практическая работа.

Теория:

Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Входная диагностика.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

III. Общефизическая подготовка.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания. Правила самоконтроля.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

IV. Технические действия

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория: Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Передачи мяча: передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди; выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач.

Ведение мяча: стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрёстный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

Броски в кольцо: основные характеристики бросков; бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; броски одной рукой в движении сверху и снизу; корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему».

V. Тактические действия.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: Индивидуальные действия: совершенствование индивидуальной защиты с учетом преимущественных функций игрока в различных вариантах командной атаки.

Групповые действия: групповой отбор мяча; групповые действия при борьбе за отскочивший мяч от щита или корзины; подстраховка и переключение при противодействии заслона сопровождением, сдвоенным заслонам и наведение на 2-х игроков.

Командные действия: система зонной защиты и ее основные варианты (2:3,1:3:1,3:2,2:1:2); изменение систем защиты, их способов и вариантов по ходу игры. Смешанная защита.

Игра в нападении: Индивидуальные действия: применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде.

Групповые действия: наведение на 2-х игроков, заслон с сопровождением, сдвоенный заслон; разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций.

Командные действия: способы нападения без центрального восьмеркой и серией заслонов; нападение против зонной системы защиты; разучивание комбинаций, проводимых в определенные моменты игры (при начальном, спорном бросках и штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковых линий); разучивание командных действий в системе стремительного и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и против конкретного противника.

VI. Специальная физическая подготовка.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Специальная физическая подготовка ставит цель развить физические качества, специфичные для игры в баскетбол. Процесс этой подготовки направлен на конкретное проявление одного из основных физических качеств или же их комплекса в двигательной деятельности игроков на площадке.

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. 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).

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. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

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. 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.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

VII. Товарищеские встречи

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведенных игр.

Практика:

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.

VIII. Воспитательные мероприятия.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Теория:

Правил поведения, этики и морали, тактике.

Практика:

Встречи с выдающимися людьми города. Посещение учреждений культуры. Конкурсно-развлекательная игра.

IX. Повторение.

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Практика:

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

Х. Итоговое занятие

Формы работы на занятии: беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная работа.

Практика:

Выполнение контрольных упражнений: бег 30м., высота подскока (см.), ведение мяча 30м. (сек.), штрафные броски из 15 раз, броски в движении после ведения из 10 раз, броски с точек из 25 раз.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- теорию техники и тактики игры в баскетбол;
- правила проведения и особенности организации соревнований по баскетболу;
- об истории спорта в целом и баскетбола в частности.
- **Учащиеся должны уметь:**
- проявлять индивидуальные способности в игре;
- проявлять в игре основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость в игре.

Метапредметные результаты

(Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная деятельность, анализ результатов, коррекция при необходимости;
- умение проводить самоанализ результатов своих достижений;
- умение анализировать работу товарищей.

Познавательные УУД:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких результатов;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- навыки коллективной деятельности, в процессе совместной творческой работы;
- навыки самостоятельной деятельности.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- воспитание чувства патриотизма, уважения к своему народу, уважения государственных символов;
- формирование гражданской позиции; готовность к служению Отечеству;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

1.6. Оценка результатов обучения

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение 1), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 2):

- минимальный уровень - ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый уровень - ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- повышенный уровень - ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- творческий уровень - ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка), мониторинг уровня проявления компетенций, мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 4); сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 5).

Результатом обучения является освоение учащимися программы и переход на базовый уровень не менее 25% учащихся, освоивших программу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 1

№ п/п	Группа, номер группы	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1	1	1	01.09.25	31.05.26	36	72	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май
2	2	1	01.09.25	31.05.26	36	72	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май
3	3	1	01.09.25	31.05.26	36	72	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май

2.2. Учебный план

Таблица 2

	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	-	Игра «Сто к одному»
III.	Общепедагогическая подготовка.	20	4	16	Спортивный праздник «Олимпиада»
IV.	Технические действия:	19	5	14	Игровые задания
1.	Передачи мяча.	6	2	4	
3.	Ведение мяча.	5	1	4	
4.	Броски в кольцо.	5	1	4	
5.	Подвижные игры.	3	1	2	
V.	Тактические действия:	15	4	11	Решение комбинаций
1.	Игра в защите.	7	2	5	
2.	Игра в нападении.	8	2	6	
VI.	Специальная физическая подготовка.	15	3	10	Спортивная эстафета
VII.	Товарищеские встречи.	14	2	10	Товарищеская игра

VIII.	Воспитательные мероприятия.	5	1	3	Конкурсно-познавательная игра
IX.	Повторение.	10	-	10	Творческое задание
X.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет
	ВСЕГО:	108	26	82	

2.3. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии, перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются при проведении промежуточной диагностики (Приложение 2).

2.4. Формы аттестации и контроля

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, практическая работа, выставка, конкурс, игра. Аттестация проводится в конце первого полугодия и в конце второго полугодия.

Виды контроля: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, мини-выставка, конкурс, тематические игры (конкурсы, викторины), аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам анкетирования, тестирования и мониторинга.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, игровые технологии; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии. На занятиях могут применяться комбинации и элементы педагогических технологий.

Методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса, метод мини-исследований; метод контроля, самоконтроля. На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Типы учебных занятий по дидактической цели: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков. **Примерный алгоритм проведения учебного занятия**

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

I. Организационный этап

Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в спортзале и на тренажерах. Определение цели и задач занятия (совместно с педагогом). Тематические беседы.

II. Основной этап

1. *Повторение изученного материала.* Повторение и закрепление изученного материала через опросы, викторины. Отработка базовой техники на месте и в движении.

Наработка технических действий в паре в тройках (треугольник). Выполнение технических перемещений от кольца к кольцу.

2. *Изучение нового материала.* Сообщение и обсуждение нового материала. Объяснение педагога. Знакомство с новыми понятиями и представлениями. Включение учащихся в освоение нового материала через совместную деятельность. Закрепление изученного материала через опросы, тематические викторины, кроссворды, самостоятельную работу. Выполнение упражнений и заданий по новой теме с созданием ситуации успеха. Динамические паузы.

III. Завершающий этап

Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами баскетбола. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Подведение итогов занятия. Мотивация и стимулирование познавательного интереса учащихся к учебному материалу следующего занятия.

Дидактические материалы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	Мультимедийные технологии
3.	Общефизическая подготовка.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, брусья.
4.	Техника игры в баскетбол.	Конусы, баскетбольные мячи, теннисные мячи.
5.	Тактика игры в баскетбол.	Конусы, баскетбольные мячи, медболы.
6.	Специальная физическая подготовка.	Медболы, скакалки, балансировочные платформы, гантели, турники.
7.	Товарищеские игры.	Баскетбольные мячи.
8.	Воспитательные мероприятия.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, брусья.
9.	Повторение.	Конусы, пояса для тег-регби, теннисные мячи, клюшки для хоккея.
10.	Итоговое занятие.	Конусы, баскетбольные мячи, теннисные мячи.

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном специализированным спортивным инвентарём, техническими средствами обучения: аудио и видеоаппаратурой, медиатекой, аптечкой с необходимыми средствами для оказания первой помощи, раздевалками.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Пол деревянный. Температура воздуха в зале – 16-18 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал имеет прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения не менее 0,5. Искусственное освещение равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности не менее 150 люкс. Уборка проводится каждый день, только влажным способом.

Кадровое обеспечение программы. Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель: воспитание основ социокультурных поведенческих норм, правил и морально-нравственных ценностей.

3.2. Задачи:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

Формы деятельности: праздник, конкурс, сюжетно-ролевые и социальные игры, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: нравственное, социальное, гражданско-патриотическое, эстетическое, здоровьесберегающее.

3.4. Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.
- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
- Развитие воспитательного потенциала семьи.

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 4

Периодичность диагностики	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительног о образования	Результат тестировани я
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

4. Календарный план воспитательной работы объединения «Баскетбол» на 2025-2026 учебный год

Таблица 5

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Срок и место проведения	Кто проводит
1.	Знакомьтесь – это мы!	Мастер- класс по баскетбол у	Сентябрь, спортзал СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
2.	турнир по баскетболу, посвященный празднику «День народного единства».	Турнир	Ноябрь, спортзал СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
3.	Спортивный праздник – «Посвящение в баскетболист ы».	Праздник	Декабрь, спортзал СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
4.	«Олимпиадик », подвижные игры	Эстафеты	Январь, спортзал СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
5.	Открытый турнир,	Открытый турнир	Февраль, спортзал СОШ № 58 им.	педагог

	посвященный празднованию Дня защитника Отечества		М.В.Овсянникова	
6.	Я умею, я могу!	Соревнова ния	Май, спортзал СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2007. – 100 с.

2. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

3. Игры в тренировке баскетболистов : учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных [и др.]. – СПб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.

4. Лихачев, О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе /С. Г. Фомин, А. В. Мазурина. – М. : Смоленск, 2012. – 238 с.

5. Методическое пособие Д. И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008. – 189 с.

6. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф. И. Собянин. – М. : Дрофа, 2007. – 85 с.

7. 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., Издательство Олимп, 2007. – 134 с.

5.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Т. Финнеган. –М. : АСТ, 2007. – 100 с.

2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.

3. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта – М. :ФиС, 2002. – 135 с.

4. Сортэла, Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. , 2005, – 240 с.

5. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.

6. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – М. : 2001. – 130 с.

5.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Т. Финнеган. – М. : АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта – М. :ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла, Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. , 2005, – 240 с.
5. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.
6. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – М. : 2001. – 130 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерный перечень вопросов для обсуждения (входной контроль)

- 1) Интересно ли тебе заниматься спортом?

- 2) Стремишься ли ты узнать что-то новое?
- 3) Пытаешься ли ты найти ответ, если что-то непонятно?
- 4) Использовал(-а) ли ты когда-нибудь в играх баскетбольный мяч?
- 5) Кем в будущее ты хотел(а) бы стать?
- 6) Нравится ли тебе в школе урок физической культуры?
- 7) Хотел(а) бы ты тренироваться, чтобы овладеть навыками баскетбола и выступать за школу?

Приложение 2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	2	Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.	Вводное занятие	Кабинет 223
2.	2	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Денозинтрифосфат (АТФ) в организме человека является универсальным источником энергии, которая высвобождается при распаде АТФ до аденозинфосфата (АДФ) и используется мышцами для выполнения механической работы. Запасы АТФ в мышцах незначительны, расходуются за 2 секунды. Системы ресинтеза АТФ (фосфатная, лактатная и кислородная) поддерживают относительное постоянство этого вещества. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком.	Лекция	Кабинет 223
3.	4	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Основная стойка, передвижения приставными шагами; Система дыхания обеспечивает поступление в организм кислорода, необходимого для окислительных процессов и выделение из организма двуокиси углерода, образующегося в результате обмена веществ. остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений).	Лекция	Кабинет 223
4.	4	Основы знаний о физической культуре и спорте. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Особенности пищеварения при мышечной работе. Совершенствование техники передвижения при нападении. Игра «Сто к одному».	Лекция	Кабинет 223
5.	4	Понятие о рациональном питании и общем	Учебное занятие	Кабинет

		расходе энергии. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов: 1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах; 3) соблюдение режима питания. передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге.		инет 223
6.	2	ОФП. Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Знакомство с разновидностями комплексов зарядки научит детей увлекательно и с интересом заботиться о своем здоровье, поможет сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Двухсторонняя игра.	Учебное занятие	Каб инет 223
7.	2	ОФП. Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье. Роль гигиены в системе физического воспитания не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в каком-либо виде спорта, а должна включать как общественную, так и личную гигиену труда и быта. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. «Мяч капитану».	Учебное занятие	Каб инет 223
8.	2	ОФП. Основы рационального питания. Правила самоконтроля. Основные принципы рационального питания: 1. Энергетический баланс;. 2. Соотношение пищевых веществ. 3. Соблюдение режима питания. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении).	Презентация	Каб инет 223
9.	2	ОФП. Построения и перестроения; повороты. <i>Перестроение</i> из колонны по одному в несколько	Дискуссия	Каб инет

		колонн поворотом в движении. <i>Перестроение</i> дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом.		223
10.	2	ОФП. Различные виды ходьбы и бега; прыжки. Существует несколько видов ходьбы: прогулочная (обычная), оздоровительная (сюда входит скандинавская ходьба) и спортивная. Каждый из этих видов ходьбы отличается по интенсивности нагрузки и технике и решает разные задачи. Прогулочную ходьбу еще называют пассивной ходьбой. Ловля высоко летящего мяча.	Учебное занятие	Кабинет 223
11.	2	ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног. Махи. Такие движения относятся к разминке и оказывают общеукрепляющее действие. Нужно встать ровно, ноги на ширине плеч, выполнять энергичные махи вверх поочередно обеими руками; 2. Планка. Лечь на живот, упор на ладони и пальцы ног, приподнять тело параллельно полу, задержаться в таком положении на 1 минуту; 3. Вращения. Встать ровно, поднять руки на уровень плеч, делать вращательные движения вперед и назад. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Учебная игра.	Учебное занятие	Кабинет 223
12.	2	ОФП. Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений. Физиологической основой упражнений на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, т.е. релаксация. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину расслабление. Расслабление содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении упражнений, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Это является основой использования данных упражнений для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Двухсторонняя игра.	Тренировка	Кабинет 223

13.	2	ОФП. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Применяется из любой позиции на площадке, в основном для выполнения броска или для быстрой передачи на расстояние до 6 м. Основное положение ног и тела такое же, как для броска двумя руками с места от груди. Ноги свободно расставлены, колени согнуты, тело слегка согнуто вперед, и мяч удобно держится на уровне груди двумя руками. Пальцы широко расставлены. Передача выполняется с помощью шага в направлении принимающего мяч игрока предпочтительно ногой, ближе расположенной к нему, в согласовании с полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).	Тренировка	Каб инет 223
14.	2	«Олимпиада». Спортивный праздник с элементами баскетбола.	Учебное занятие	Каб инет 223
15.	2	Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. <i>«Салки спиной к щиту».</i>	Тренировка	Каб инет 223
16.	2	Основные приемы самоконтроля. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врожденными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника. <i>«Ловец и перехватчик».</i>	Тренировка	Каб инет 223
17.	2	Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Ведение мяча без зрительного контроля. <i>«Салки в тройках».</i>	Учебное занятие	Каб инет 223
18.	2	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Выполняет опорно-двигательную функцию. Состоит из скелета, кости которого служат рычагами, и прикрепленных к костям поперечно-полосатых мышц, которые выполняют роль силового агрегата.	Учебное занятие	Каб инет 223
19.	2	ОФП. Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	Лекция-диалог	Каб инет 223
20.	2	СФП. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Учебное занятие	Каб инет 223

21.	4	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр). Товарищеская игра. Разбор проведённой игры.	Тренировка	Кабинет 223
22.	2	СФП. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	Кабинет 223
23.	2	СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Техника передвижения приставными шагами. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	Кабинет 223
24.	2	СФП. Многократные прыжки с ноги на ногу. (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	Учебное занятие	Кабинет 223
25.	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	Учебное занятие	Кабинет 223
26.	2	СФП. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Практическое занятие	Кабинет 223
27.	2	СФП. Метание мячей различного веса и объема. (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Игра.	Тренировка	Кабинет 223
28.	2	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Игра.	Лекция-диалог	Кабинет 223
29.	2	СФП. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	Учебное занятие	Кабинет 223
30.	2	СФП. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Бросок одной рукой с замахом. Учебная игра.	Учебное занятие	Кабинет 223

31.	2	СФП. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места.	Практическое занятие	Кабинет 223
32.	4	СФП. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников).	Учебное занятие	Кабинет 223
33.	4	СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. <i>Эстафета с теннисным мячом. Игры - эстафеты с элементами прыжков и элементами мяча. Упражнение - пресс, отжимание, подтягивание.</i>	Учебное занятие	Кабинет 223
34.	4	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.	Тренировка	Кабинет 223
35.	4	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Учебное занятие	
36.	4	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Игрок, который поставил заслон, должен удерживать защитника и для помощи партнеру повернуться спиной к защитнику, если заслон выполнялся лицом вперед. Заслон – эффективный прием и при движении. Например, при параллельном движении напарника и защитника можно выполнять заслон, располагаясь между ними. Товарищеская игра. Разбор ошибок товарищеской игры.	Лекция-диалог	Кабинет 223
37.	4	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Тренировка	Кабинет 223
38.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. При действиях в нападении игроки данной позиции должны своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его.	Учебное занятие	Кабинет 223

39.	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. <i>Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; командные действия: эшелонированный быстрый прорыв. Учебная игра.</i>	Тренировка	Кабинет 223
40.	4	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Учебное занятие	Кабинет 223
41.	4	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное». «Стремительное нападение». Оно основано на быстрых перемещениях и мгновенных атаках корзины. Различают две системы стремительного нападения: «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв».	Тренировка	Кабинет 223
42.	4	Тактическая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Тренировка	Кабинет 223
43.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. <i>Прессинг затрудняет соперникам использование заранее изученных тактических комбинаций, т. к. не оставляет времени для их подготовки, уменьшает возможности получения мяча высокорослым игрокам.</i>	Тренировка	Кабинет 223
44.	2	Нападение быстрым прорывом. Атака быстрым прорывом — самый древний и наиболее красивый способ нападения. Само название системы нападения говорит о том, что атакующим нужна быстрота, высокая скорость бега. Медлительные баскетболисты не смогут успешно осуществлять атаки быстрым прорывом.	Тренировка	Кабинет 223

45.	4	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Групповые действия в защите - основа эффективной игры в защите. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противника относим: переключения, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча. Многократное выполнение технических приемов.	Тренировка	Кабинет 223
46.	4	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. Командные действия в нападении предполагают согласование усилий всех игроков, подчинённых одной задачи-организации атаки корзины противника.	Тренировка	Кабинет 223
47.	4	Действия одного защитника против двух нападающих. Если игроки нападающей команды сблизилась с противником и имеют численное превосходство, они должны стремиться к скорейшей реализации своего преимущества, до подхода остальных игроков противника. Товарищеская игра. Разбор игры.	Практическое занятие	Кабинет 223
48.	4	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное».	Учебно-тренировочное занятие	Кабинет 223
49.	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Совершенствование техники передвижений. «Мяч капитану».	Соревнования.	Кабинет 223
50.	2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Кабинет 223
51.	2	Учет в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления спортивных результатов. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие	Кабинет 223

52.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	Посещение СС	Кабинет 223
53.	4	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности. Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях. Участие в судействе соревнований. Товарищеская игра.	Эстафета.	Кабинет 223
54.	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Соревнования.	Кабинет 223
ВС ЕГ О	108			