

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Тайшета

Рекомендована
Педагогическим
советом

протокол № 2
« 30 » 08 2023 г.

Утверждена
приказом по МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета
« 31 » 08 2023 г.
№ 583



Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Адресат программы: 12-16 лет

Срок реализации: 3 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Разработчик программы: Володин А.А., учитель
физической культуры

Тайшет, 2023 год

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты обучения:.....	6
Содержание программы первого года обучения:.....	8
Планируемые результаты первого года обучения.....	10
Календарный учебный график первого учебного года.....	16
Содержание программы второго года обучения.....	18
Планируемые результаты второго года обучения.....	20
Оценочные материалы.....	28
Методические материалы.....	35
Условия реализации программы:.....	37
Список литературы для педагога и учащихся:.....	38
Приложение 1. Календарный учебно-тематический план первого года обучения.....	39
Приложение 2. Календарный учебно-тематический план второго года обучения.....	50

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 N 351-ФЗ);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 284 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Конвенцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Письмом Министерства просвещения России от 7 мая 2020г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказом Министерства образования Иркутской области от 30 октября 2018г. № 123-мпр «Ведомственная целевая программа Иркутской области «Развитие системы дополнительного образования детей» на 2019-2024 годы»;
- Распоряжением Правительства Иркутской области от 4 июля 2019 г. № 460-рп «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Иркутской области»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области;
- Распоряжением Правительства Иркутской области от 10 июня 2020г №532-рп «О целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей и системе персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Иркутской области»;
- Образовательной программой дополнительного образования на 2021-2022 учебный год, утвержденный приказом № 478/увп от 30.08.2021г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей - специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того актуальность физкультурно-

спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку, оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию необходимых двигательных и морально-волевых качеств.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней предусмотрено разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволяет учащимся идти в ногу со временем и повышать уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что она позволят восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы: наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяются лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Адресаты программы учащиеся 12-16 лет. Учащиеся 12-14 лет при решении проблемных ситуаций уже могут принимать самостоятельные решения, у них развито абстрактное мышление, избирательность внимания, что очень важно при выполнении исследовательских работ или написании проектов. У учащихся 15-16 лет характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим.

Принцип комплектования – прием в объединение всех желающих учащихся и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей». При освоении программы возможно формирование разновозрастных групп.

Срок освоения программы: 2 года

Форма обучения - очная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Форма проведения занятий: групповая

Режим занятий: продолжительность занятий: 1 год – 2 раза в неделю по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут, 2 год – 3 раза в неделю по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Количество часов в год:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	140	4
2	210	6

ЦЕЛЬ: привлечение школьников к систематическим занятиям спортом и содействие укреплению их здоровья посредством овладения навыками игры в баскетбол.

ЗАДАЧИ:

- Содействовать всестороннему развитию занимающихся;
- Вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- Укреплять здоровье, физически развивать и закалять организм;
- Расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- Совершенствовать функциональные возможности организма;
- Формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.
- Обучать основам техники и тактики игры;
- Воспитывать умение преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.

В основу методики физической подготовки по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» положена концепция тренировки как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть

приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Планируемые результаты обучения:

Учащийся должен знать и уметь:

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- выполнять упражнения СФП;
- азы технико-тактической подготовки;
- основы знаний по здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- освобождаться для получения мяча;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- останавливаться двумя шагами;
- ловить мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;
- представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении ставить заслон;
- в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- уметь защищаться системой личной защиты;
- обводить соперника с изменением высоты отскока;
- ловить мяч одной рукой в прыжке;
- передавать мяч одной рукой (поступательные);
- обводить соперника с изменением направления.

На обучение принимаются учащиеся, достигшие 12 лет и не старше 16 лет по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» осуществляется через учебно-воспитательный процесс на основе педагогически обоснованного выбора планов, форм, методов и средств обучения и воспитания.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» ведется на русском языке.

Оператор дополнительной общеразвивающей программы оставляет за собой право вносить коррективы в дополнительную общеразвивающую программу и реализовывать ее в каникулярное время.

Объем, содержание программы.

Объем программы: 350 часов – общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 1 год –140 часов, 2 год –210 часов.

Содержание программы первого года обучения:

Раздел 1. Общие основы баскетбола – 7 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка– 20 часов

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 28 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4. Техническая подготовка– 28 часов

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка– 28 часов

Нападение

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

Защита

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

Раздел 6. Игровая подготовка– 22 часов

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

Раздел 7. Контрольные и календарные игры– 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты первого года обучения

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- выполнять упражнения СФП;
- азы технико-тактической подготовки;
- основы знаний по здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места,

под углом к щиту;

- освобождаться для получения мяча;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- останавливаться двумя шагами;
- ловить мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту,

параллельно щиту;

- выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы, темы программы	Количество часов по программе			Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Общие основы баскетбола	7	7		
1.1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков	1	1		
1.2	Необходимость разминки в занятиях спортом	1	1		
1.3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом	1	1		
1.4	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале	1	1		
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.6	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология .	1	1		
1.7	Техническая подготовка баскетболистов	1	1		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	20	5	15	
2.1	Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса	1	1		
2.2	Строевые упражнения. Упражнения для ног	1		1	
2.3	Строевые упражнения. Упражнения для шеи и туловища	1		1	
2.4	Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц	1		1	
2.5	Подвижные игры: «Пятнашки»	1		1	
2.6	Подвижные игры «Пустое место»	1		1	

2.7	Подвижные игры: «Снайперы»	2		2	
2.8	Подвижные игры: «Мяч водящего»	2		2	
2.9	Подвижные игры: «Гонка мячей»	2		2	
2.10	Упражнения для развития быстроты	2	1	1	
2.11	Упражнения для развития ловкости	2	1	1	
2.12	Упражнения для развития гибкости -	2	1	1	
2.13	Упражнения для развития прыгучести	2	1	1	
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	28	5	23	
3.1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	3	1	2	
3.2	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	3		3	
3.3	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	3	1	2	
3.4	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	3		3	
3.5	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	2		2	
3.6	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	3	1	2	
3.7	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	3	1	2	

3.8	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	3	1	2	
3.9	Метание различных мячей в цель.	3		3	
3.10	Эстафеты с разными мячами	2		2	
4	Раздел 4. Техническая подготовка	28	5	23	
4.1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	2	1	1	Текущий контроль № 1
4.2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	2		2	
4.3	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	3	1	2	
4.4	Повороты вперед и назад	3		3	
4.5	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	3	1	2	
4.6	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	3	1	2	
4.7	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	3	1	2	
4.8	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	3		3	
4.9	Обучение технике двух шагов с места, в движении	3		3	
4.10	Броски двумя руками от груди с двух шагов	3		1	
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	28	5	23	
5.1	<u>Нападение</u> Выход для получения мяча на свободное место	2	1	1	
5.2	<u>Нападение</u> Обманный выход для отвлечения защитника	2		2	
5.3	<u>Нападение</u> Розыгрыш мяча короткими	2	1	1	

	передачами				
5.4	<u>Нападение</u> Атака кольца	2		2	
5.5	<u>Нападение</u> «Передай мяч и выходи».	2		2	
5.6	<u>Нападение</u> Наведение своего защитника на партнера	3		3	
5.7	<u>Защита</u> Противодействие получению мяча	2		2	
5.8	<u>Защита</u> Противодействие выходу на свободное место	2	1	1	
5.9	<u>Защита</u> Противодействие розыгрышу мяча	2		2	
5.10	<u>Защита</u> Противодействие атаке кольца	2	1	1	
5.11	<u>Защита</u> Подстраховка	2		2	Текущий контроль № 2
5.12	<u>Защита</u> Система личной защиты	3	1	2	
6	Раздел 6. Игровая подготовка	22	5	17	
6.1	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2мини-баскетбола	4	1	3	
6.2	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3мини-баскетбола	4	1	3	
6.3	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4мини-баскетбола	4	1	3	
6.4	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5 мини-баскетбола	4	1	3	
6.5	Привитие навыков	6	1	5	

	соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола				
7	Контрольные и календарные игры	5	2	3	
7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.	3	1	2	
7.2	Раздел 7. Контрольные и календарные игры	2	1	1	
	Промежуточная аттестация	2		2	Участие в спортивных соревнованиях
	Общее количество часов.	140	35	105	

Календарный учебный график первого учебного года

Календарный учебный график дополнительного образования МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам 2021-2022 учебного года

1. Дата начала учебного года: 6 сентября 2021 г.
2. Дата окончания учебного года: 16 мая 2022 г.
3. Продолжительность учебного года: 34 недели
4. Продолжительность учебных занятий:

Учебный период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало учебного периода	Окончания учебного периода	
I полугодие	06.09.2021г.	26.12.2021г.	16 недель
II полугодие	10.01.2022г.	16.05.2022г.	18 недель

5. Сроки и продолжительность каникул:

Учебный период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало каникул	Окончания каникул	
Зимние	27.12.2021г.	09.01.2022г.	14 дней

6. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Аттестация	Сроки
текущий контроль (оценка начального уровня знаний учащихся перед началом образовательной деятельности по программе)	с 13.09.2021г. по 19.09.2021г.
текущий контроль (изучение динамики освоения детьми программы)	с 20.12.2021г. по 26.12.2021г.
промежуточная аттестация	с 10.05.2022г. по 15.05.2022г.

По итогам промежуточной аттестации педагогом составляется протокол о результатах обучения по программе.

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Общие основы баскетбола	7ч									
Раздел 2. Общая	8ч	12ч								

физическая подготовка										
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		3ч	14ч	11ч						
Раздел 4. Техническая подготовка				3ч	15ч	10ч				
Раздел 5. Tактическая подготовка						6ч	16ч	6ч		
Раздел 6. Игровая подготовка								10ч	12ч	
Раздел 7. Контрольные и календарные игры									7ч	Участие в спортивных соревнованиях
Всего	15	15	14	14	15	16	16	16	19	

Содержание программы второго года обучения (210 часов)

Раздел 1. Общие основы баскетбола –9 часов

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

Раздел 2. Общая физическая подготовка– 30 часов

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка– 40 часа

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка– 40 часов

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка– 40 часов

Нападение

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

Защита

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

Раздел 6. Игровая подготовка – 38 часов

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

Раздел 7. Контрольные и календарные игры– 13 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Планируемые результаты второго года обучения

По итогам 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- разнообразную игровую практику;
- ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ловить мяч одной рукой в движении;
- передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой в прыжке;
- выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении ставить заслон;
- в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- уметь защищаться системой личной защиты;
- обводить соперника с изменением высоты отскока;
- ловить мяч одной рукой в прыжке;
- передавать мяч одной рукой (поступательные);
- обводить соперника с изменением направления.

Учебный план второго года обучения

№раздела, темы	Разделы программы	Количество часов по программе			Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Общие основы баскетбола	9	9		
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1		
1.2	Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене	1	1		
1.3	Правила техники безопасности на тренировках	1	1		
1.4	Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения	1	1		
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		
1.6	Правила пожарной безопасности	1	1		
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		
1.8	Гигиенические требования к спортсменам	1	1		
1.9	Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь	1	1		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	4	26	
2.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	3	1	2	
2.2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	3	1	2	
2.3	Эстафеты без предметов и с мячами	3		3	
2.4	Упражнения для развития силы	3		3	
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
2.6	Упражнения для развития гибкости	3		3	
2.7	Упражнения для развития ловкости	3		3	
2.8	Комбинированные упражнения по круговой системе	3	1	2	

2.9	Развитие прыгучести	3		3	
2.10	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	3	1	2	
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	5	35	
3.1	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
3.2	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед	2		2	
3.3	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку	2		2	
3.4	Эстафетный бег с передачами мяча	2		2	
3.5	Развитие специальной прыгучести	2		2	
3.6	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками	2		2	
3.7	Серийные выпрыгивания из приседа	2		2	
3.8	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах	3		3	
3.9	Прыжки со скакалкой	2		2	
3.10	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	3		3	
3.11	Упражнения для развития игровой ловкости	3	1	2	
3.12	Передачи мяча в стену с последующей ловлей	3	1	2	
3.13	Чередование передач и ведения на месте и в движении	3	1	2	
3.14	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	3	1	2	
3.15	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью	3	1	2	
3.16	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	3		3	
4	Раздел 4. Техническая	40	5	35	

	подготовка				
4.1	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук	3		3	
4.2	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	3		3	Текущий контроль № 1
4.3	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	3		3	
4.4	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	3		3	
4.5	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении	3		3	
4.6	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	3		3	
4.7	Ведение со сменой рук без зрительного контроля	3		3	
4.8	Обводка соперника с изменением направления	3		3	
4.9	Сочетания ведения, передач и ловли мяча	3	1	2	
4.10	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов	3	1	2	
4.11	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	3	1	2	
4.12	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	4	1	3	
4.13	Обучение технике броска с места со средней дистанции	3	1	2	
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	40	5	35	
5.1	<u>Нападение.</u> Розыгрыш мяча игроками команды	2		2	
5.2	<u>Нападение.</u> Организация атаки кольца	2		2	

5.3	<u>Нападение.</u> «Передай мяч и выходи».	2		2	
5.4	<u>Нападение.</u> Заслон защитнику партнера	2		2	
5.5	<u>Нападение.</u> Наведение на партнера своего защитника	2		2	
5.6	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Треугольник».	2		2	
5.7	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Тройка».	2		2	
5.8	<u>Нападение.</u> «Малая восьмерка».	2		2	
5.9	<u>Нападение.</u> Скрестный выход	2	1	1	
5.10	<u>Нападение.</u> Система быстрого прорыва	2	1	1	
5.11	<u>Нападение.</u> Система нападения без центрального игрока	2	1	1	
5.12	<u>Защита.</u> Противодействие розыгрышу мяча	2		2	
5.13	<u>Защита.</u> Противодействие атаке	2		2	
5.14	<u>Защита.</u> Подстраховка партнера	2		2	
5.15	<u>Защита.</u> Переключение на другого нападающего	2		2	
5.16	<u>Защита.</u> Проскальзывание	2		2	Текущий контроль № 2
5.17	<u>Защита.</u> Групповой отбор мяча	2	1	1	
5.18	<u>Защита.</u> Противодействие «Тройке».	2		2	
5.19	<u>Защита.</u> Противодействие «Малой восьмерке».	2		2	
5.20	<u>Защита.</u> Система личной защиты	2	1	1	
6	Раздел 6. Игровая подготовка	38	7	31	
6.1	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	9	1	8	
6.2	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	10	2	8	
6.3	Овладение основами тактики командных действий	10	2	8	
6.4	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	9	2	7	
7	Раздел 7. Контрольные и календарные игры	13	2	8	
7.1	Контрольные игры на проверку	5	1	4	

	усвоения технических приемов в игровой обстановке.				
7.2	Подготовительные учебные двухсторонние игры.	5	1	4	
7.3	Промежуточная аттестация	3		3	Участие в спортивных соревнованиях
	Общее количество часов	210	37	173	

Календарный учебный график второго года обучения

Календарный учебный график дополнительного образования МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам 2022-2023 учебного года

1. Дата начала учебного года: 5 сентября 2022 г.
2. Дата окончания учебного года: 14 мая 2023 г.
3. Продолжительность учебного года: 34 недели
4. Продолжительность учебных занятий:

Учебный период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало учебного периода	Окончания учебного периода	
I полугодие	05.09.2022г.	25.12.2022г.	16 недель
II полугодие	09.01.2023г.	14.05.2023г.	18 недель

5. Сроки и продолжительность каникул:

Учебный период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало каникул	Окончания каникул	
Зимние	26.12.2022г.	08.01.2023г.	14 дней

6. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Аттестация	Сроки
текущий контроль (оценка начального уровня знаний учащихся перед началом образовательной деятельности по программе)	с 12.09.2022г. по 18.09.2022г.
текущий контроль (изучение динамики освоения детьми программы)	с 19.12.2022г. по 25.12.2022г.
промежуточная аттестация	с 08.05.2023г. по 14.05.2023г.

По итогам промежуточной аттестации педагогом составляется протокол о результатах обучения по программе.

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Общие основы баскетбола	9ч									
Раздел 2. Общая физическая	13ч	17ч								

подготов ка										
Раздел 3. Специаль ная физическ ая подготов ка		5ч	22ч	13ч						
Раздел 4. Техничес кая подготов ка				8ч	21ч	11ч				
Раздел 5. Тактичес кая подготов ка						13ч	24ч	3ч		
Раздел 6. Игровая подготов ка								22ч	16ч	
Раздел 7. Контроль ные и календар ные игры									13ч	Участие в спортивны х соревнова ниях
Всего	22	22	22	21	21	24	24	25	29	

Оценочные материалы
для определения степени достижения планируемых результатов по
дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня освоения программного материала и определения степени достижения планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы. Оценка результатов текущего контроля образовательной деятельности обучающихся проводится дважды в год в форме опроса (текущий контроль № 1) и контрольных испытаний (текущий контроль № 2).

Установление уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» (степени достижения планируемых результатов) проводится в мае учебного года и является промежуточной аттестацией обучающихся. Проводится в форме соревнований.

Текущий контроль и промежуточная аттестация позволяет отслеживать результаты освоения учащимися программного материала, выявлять проблемы и корректировать содержание программы.

Освоение учебной программы оценивается по следующей системе:

Текущий контроль № 1

9 баллов (высокий уровень) ставится при правильном выполнении 80- 100%

100% - учащийся верно формирует ответы на вопросы, владеет понятийным аппаратом, понимает практическую задачу, четко выполняет ее.

90% - учащийся владеет понятийным аппаратом, понимает суть вопросов, четко формулирует ответ, понимает практическую задачу, точно выполняет ее.

80% - учащийся владеет необходимым понятием, но не может точно сформулировать ответ, понимает практическую задачу, технологично выполняет ее.

6 баллов (средний уровень) ставится при правильном выполнении на 50-70%

70% - учащийся может дать ответы на большинство из предложенных вопросов, но не четко их формулирует, выполняет практические задания.

60% - учащийся дает односложные, не сформулированные ответы на 2-3 предложенных вопросов, выполняет все практические задания.

50% - учащийся дает верные ответы на половину предложенных вопросов, выполняет большую часть всех практических заданий.

3 балла (ниже среднего уровня) ставится при правильном выполнении на 30 - 40 %

40% - учащийся отвечает на половину предложенных вопросов, но дает односложные, не ясные формулировки, выполняет половину практических заданий.

30% - учащийся отвечает с трудом на предложенные вопросы, выполняет половину практических заданий

1 балл (не освоение программы) ставится при выполнении на 10- 20% заданий-

20% - учащийся дает верный односложный ответ на 2-3 вопроса, из предложенных заданий.

10% - учащийся, верно, отвечает лишь на 1 вопрос, с трудом выполняет 1-2 практических задания.

«Стоимость» каждого правильного ответа к 10 %

**Вопросы для проведения текущего контроля №1
1 год обучения**

1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 11
- г) 10

2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

3. Как начинается игра в баскетбол?

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

5. На какой высоте от пола находится корзина?

- а) на высоте 3 метров (3,05)
- б) на расстоянии вытянутой руки
- в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
- г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

6. Какое время в баскетболе?

- а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
- б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

7. Особенность игровой площадки в баскетболе?

- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
- б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

8. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

- а) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- б) не более 5 шагов
- в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

9. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?

- а) назначают дополнительное время 5 минут
- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
- в) пока кто-то из игроков не получит травму

Вопросы для проведения текущего контроля №1
2 год обучения

1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 26x14;
- б) 30x15;
- в) 28x15;
- г) 18x9;
- д) 26x15.

2. Правильные названия линий баскетбольной площадки:

- а) боковая, стартовая, лицевая;
- б) боковая, средняя, лицевая;
- в) лицевая, межзонная, кольцевая;
- г) средняя, лицевая, зонная;
- д) стартовая, кольцевая, межзонная.

3. После какого индивидуального фола игрок удаляется с площадки?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 3;
- г) 7;
- д) 2.

4. Диаметр баскетбольного кольца:

- а) 55
- б) 45
- в) 35
- г) 70
- д) 28

5. Что подразумевается под правило «8 секунд» (баскетбол).

- а) игрок может владеть мячом не более 8 секунд;
- б) нельзя стоять в ограниченной зоне более 8 секунд;
- в) игроки должны вывести мяч из своей зоны на сторону противника за 8 секунд;
- г) игрок должен произвести сбрасывание в течение 8 секунд;
- д) при скольких ситуациях судьи должны вынести решение в течение 8 секунд.

6. Назовите вариант, где указаны правильные виды фолов.

- а) обоюдный фол, технический фол, грубый фол;
- б) технический фол, персональный фол, дисквалифицирующий фол, обоюдный фол;
- в) умышленный фол, неумышленный фол, персональный фол;
- г) дисквалифицирующий фол, штрафной фол, персональный фол,
- д) дисквалифицирующий фол, грубый фол, неумышленный фол.

7. Что такое дриблинг?

- а) трех очковый бросок
- б) ведение мяча
- в) блокирование мяча сверху
- г) перехват и передача
- д) нет правильных ответов

8. Сколько очков засчитывается после штрафного броска?

- а) 1;

- б) 2;
- в) 3;
- г) 4;
- д) нет правильных ответов
- д) нет правильных ответов

9. Сколько замен в баскетболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4;
- д) нет правильных ответов

10. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) в сторону кольца соперника
- б) в свою зону защиты
- в) игроку в зоне штрафного броска
- г) бросок мяча в кольцо
- д) нет правильных ответов

**Контрольные испытания для проведения текущего контроля № 2
образовательного уровня учащихся 1 года обучения**

Контрольные испытания		Показатели
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>		
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160 - 174
	девочки	155 - 160
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	30 - 32
	девочки	28 - 32
Бег 20 м, с	мальчики	4,2 - 4,0
	девочки	4,5 - 4,3
Бег 40 с, м	мальчики	4п 15 - 5п
	девочки	4п - 4п 20
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1.16 - 1.07
	девочки	1.20 - 1.15
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1 - 10,0
	девочки	10,3 - 10,2
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0 - 14,9
	девочки	15,3 - 15,1
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2 - 14,0
	девочки	14,5 - 14,4
Дистанционные броски, %	мальчики	28 - 30
	девочки	28 - 30
Штрафные броски, %	мальчики	20 - 30
	девочки	20 - 30

**Контрольные испытания для проведения текущего контроля № 2
образовательного уровня учащихся 2 года обучения**

Контрольные упражнения		Показатели
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>		
Прыжок в длину с места, см	мальчики	180 -195
	девочки	170 - 185
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	35 - 38
	девочки	35 - 37
Бег 20 м, с	мальчики	3,9 – 3,7
	девочки	4,0 – 3,8
Бег 40 с, м	мальчики	5п 20 – 6п 15
	девочки	5п 10 6 п
Бег 600 м, мин, с	мальчики	2.05 – 1.55
	девочки	2.20 – 2.10
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	9,8 – 9,0
	девочки	10,0 – 9,5
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	14,7 – 14,2
	девочки	15,0 – 14,8
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,0 – 13,8
	девочки	14,3 – 14,1
Дистанционные броски, %	мальчики	35 - 40
	девочки	35 - 40
Штрафные броски, %	мальчики	30 - 48
	девочки	30 - 48

Примечания:

1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «4п 20» означает, что в спринтерском беге в течение 40 с спортсмену

необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м.

Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность» приведены ниже.

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот»

игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка соревновательной деятельности.

В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активной игровой деятельности:

- Количество бросков с игры;
- Общая результативность;
- Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- Количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- Точность бросков с игры;
- Точность штрафных бросков;
- Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

Оценочный лист
для анализа ответов учащихся
«Баскетбол»
в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

Форма: опрос

№ п/п	Ф.И.О.	Вопросы										Общее количество баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.												
2.												
		Общее количество баллов										
		% от выполненных заданий										

Протокол результатов
промежуточной аттестации учащихся
20__ - 20__ учебный год

Название дополнительной общеразвивающей программы _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	итоговый балл/уровень		Динамика достижения планируемых результатов
		опрос	показательные выступления	
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ учащихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

не освоили программу _____ чел.

Успешно освоили программу __ чел.

Подпись педагога _____

Оценка динамики достижения учащихся:

+	Положительная динамика достижения планируемых результатов
-	Отрицательная динамика достижения планируемых результатов
0	Отсутствие динамики достижений планируемых результатов

Количество баллов, набранных обучающимися и уровень освоения программного материала фиксируются в соответствующей графе журнала учета рабочего времени педагога дополнительного образования: по результатам текущего контроля в журнал выставляется зачет/незачет; по результатам промежуточной аттестации выставляется соответствующий балл и уровень.

Методические материалы.

Раздел	Формы обучения, виды занятий	Приёмы и методы обучения	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за

			поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Условия реализации программы:

Материально – технические условия:

- спортивный зал с соответствующей разметкой для игры в баскетбол
- учебный кабинет;
- мультимедийное оборудование;
- оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Информационно-методических условий:

- аудиовизуальные (слайды, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD и т.п.);
- электронные образовательные ресурсы (сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные универсальные энциклопедии и т.п.).

Дистанционные образовательные технологии:

- видео-урок;
- обмен информацией через мессенджеры, электронную почту.

Список литературы для педагога и учащихся:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
13. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
19. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81

Календарный учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	объем часов	Форма занятия	Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
		Раздел 1. Общие основы баскетбола.	7		
1	1 неделя сентября	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков	1	Теория	
2	1 неделя сентября	Необходимость разминки в занятиях спортом	1	Теория	
3	1 неделя сентября	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом	1	Теория	
4	1 неделя сентября	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале	1	Теория	
5	2 неделя сентября	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Теория	
6	2 неделя сентября	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология	1	Теория	
7	2 неделя сентября	Техническая подготовка баскетболистов	1	Теория	
		Раздел 2. Общефизическая подготовка	20		
8	2 неделя сентября	Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса	1	Теория	
9	3 неделя сентября	Строевые упражнения. Упражнения для ног	1	Практика	
10	3 неделя сентября	Строевые упражнения. Упражнения для шеи и туловища	1	Практика	
11	3 неделя сентября	Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц	1	Практика	

12	3 неделя сентября	Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц	1	Практика	
13	4 неделя сентября	Подвижные игры: «Пятнашки»	1	Практика	
14	4 неделя сентября	Подвижные игры «Пустое место»	1	Практика	
15	4 неделя сентября	Подвижные игры «Пустое место»	1	Практика	
16	4 неделя сентября	Подвижные игры: «Снайперы»	1	Практика	
17	1 неделя октября	Подвижные игры: «Снайперы»	1	Практика	
18	1 неделя октября	Подвижные игры: «Мяч водящего»	1	Практика	
19	1 неделя октября	Подвижные игры: «Мяч водящего»	1	Практика	
20	1 неделя октября	Подвижные игры: «Гонка мячей»	1	Теория	
21	2 неделя октября	Подвижные игры: «Гонка мячей»	1	Практика	
22	2 неделя октября	Упражнения для развития быстроты	1	Теория	
23	2 неделя октября	Упражнения для развития быстроты	1	Практика	
24	2 неделя октября	Упражнения для развития ловкости	1	Теория	
25	3 неделя октября	Упражнения для развития ловкости	1	Практика	
26	3 неделя октября	Упражнения для развития гибкости-	1	Теория	
27	3 неделя октября	Упражнения для развития гибкости	1	Практика	
		Раздел 3. Специальная физическая подготовка	28		
28	3 неделя октября	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	1	Теория	
29	4 неделя октября	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных	1	Практика	

		положений) лицом, боком, спиной вперед.			
30	4 неделя октября	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	1	Практика	
31	4 неделя октября	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	1	Практика	
32	4 неделя октября	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	1	Практика	
33	1 неделя ноября	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	1	Практика	
34	1 неделя ноября	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	1	Теория	
35	1 неделя ноября	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	1	Практика	
36	1 неделя ноября	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)	1	Практика	
37	2 неделя ноября	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1	Практика	
38	2 неделя ноября	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1	Практика	
39	2 неделя ноября	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги	1	Практика	

		на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).			
40	2 неделя ноября	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	1	Практика	
41	3 неделя ноября	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	1	Практика	
42	3 неделя ноября	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	1	Теория	
43	3 неделя ноября	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	1	Практика	
44	3 неделя ноября	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	1	Теория	
45	4 неделя ноября	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	1	Практика	
46	4 неделя ноября	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	1	Практика	
47	4 неделя ноября	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	1	Теория	
48	4 неделя ноября	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	1	Практика	
49	1 неделя декабря	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	1	Практика	
50	1 неделя декабря	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	1	Практика	
51	1 неделя декабря	Метание различных мячей в цель.	1	Практика	
52	1 неделя декабря	Метание различных мячей в цель	1	Практика	
53	2 неделя декабря	Метание различных мячей в цель	1	Практика	
54	2 неделя декабря	Эстафеты с разными мячами	1	Практика	

55	2 неделя декабря	Эстафеты с разными мячами	1	Практика	
		Раздел 4. Техническая подготовка	28		
56	2 неделя декабря	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	1	Практика	
57	3 неделя декабря	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	1	Теория	Текущий контроль № 1
58	3 неделя декабря	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	1	Практика	
59	3 неделя декабря	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	1	Практика	
60	3 неделя декабря	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	1	Теория	
61	4 неделя декабря	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	1	Практика	
62	4 неделя декабря	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	1	Практика	
63	4 неделя декабря	Повороты вперед и назад	1	Практика	
64	4 неделя декабря	Повороты вперед и назад	1	Практика	
65	2 неделя января	Повороты вперед и назад	1	Практика	
66	2 неделя января	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	1	Теория	
67	2 неделя января	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	1	Практика	
68	2 неделя января	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	1	Практика	
69	3 неделя января	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	1	Теория	
70	3 неделя января	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	1	Практика	

71	3 неделя января	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	1	Практика	
72	3 неделя января	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	1	Теория	
73	4 неделя января	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	1	Практика	
74	4 неделя января	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	1	Практика	
75	4 неделя января	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	1	Практика	
76	4 неделя января	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	1	Практика	
77	1 неделя февраля	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	1	Практика	
78	1 неделя февраля	Обучение технике двух шагов с места, в движении	1	Практика	
79	1 неделя февраля	Обучение технике двух шагов с места, в движении	1	Практика	
80	1 неделя февраля	Обучение технике двух шагов с места, в движении	1	Практика	
81	2 неделя февраля	Броски двумя руками от груди с двух шагов	1	Практика	
82	2 неделя февраля	Броски двумя руками от груди с двух шагов	1	Практика	
83	2 неделя февраля	Броски двумя руками от груди с двух шагов	1	Практика	
		Раздел 5. Тактическая подготовка	28		
84	2 неделя февраля	<u>Нападение</u> Выход для получения мяча на свободное место	1	Теория	

85	3 неделя февраля	<u>Нападение</u> Выход для получения мяча на свободное место	1	Практика	
86	3 неделя февраля	<u>Нападение</u> Обманный выход для отвлечения защитника	1	Практика	
87	3 неделя февраля	<u>Нападение</u> Обманный выход для отвлечения защитника	1	Практика	
88	3 неделя февраля	<u>Нападение</u> Розыгрыш мяча короткими передачами	1	Теория	
89	4 неделя февраля	<u>Нападение</u> Розыгрыш мяча короткими передачами	1	Практика	
90	4 неделя февраля	<u>Нападение</u> Атака кольца	1	Практика	
91	4 неделя февраля	<u>Нападение</u> Атака кольца	1	Практика	
92	4 неделя февраля	<u>Нападение</u> Атака кольца	1	Практика	
93	1 неделя марта	<u>Нападение</u> «Передай мяч и выходи».	1	Практика	
94	1 неделя марта	<u>Нападение</u> «Передай мяч и выходи».	1	Практика	
95	1 неделя марта	<u>Нападение</u> Наведение своего защитника на партнера	1	Практика	
96	1 неделя марта	<u>Нападение</u> Наведение своего защитника на партнера	1	Практика	
97	2 неделя марта	<u>Нападение</u> Наведение своего защитника на партнера	1	Практика	
98	2 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие получению мяча	1	Практика	
99	2 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие получению мяча	1	Теория	
100	2 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие выходу на свободное место	1	Практика	
101	3 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие выходу на	1	Практика	Текущий контроль №

		свободное место			2
102	3 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие розыгрышу мяча	1	Практика	
103	3 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие розыгрышу мяча	1	Теория	
104	3 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие атаке кольца	1	Практика	
105	4 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие атаке кольца	1	Практика	
106	4 неделя марта	<u>Защита</u> Противодействие атаке кольца	1	Практика	
107	4 неделя марта	<u>Защита</u> Подстраховка	1	Теория	
108	4 неделя марта	<u>Защита</u> Подстраховка	1	Практика	
109	1 неделя апреля	<u>Защита</u> Система личной защиты	1	Практика	
110	1 неделя апреля	<u>Защита</u> Система личной защиты	1	Практика	
111	1 неделя апреля	<u>Защита</u> Система личной защиты	1	Практика	
		Раздел 6. Игровая подготовка	22		
112	1 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2 мини-баскетбола	1	Теория	
113	2 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2 мини-баскетбола	1	Практика	
114	2 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2 мини-баскетбола	1	Практика	
115	2 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2 мини-баскетбола	1	Практика	

116	2 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3 мини-баскетбола	1	Теория	
117	3 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3 мини-баскетбола	1	Практика	
118	3 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3 мини-баскетбола	1	Практика	
119	3 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3 мини-баскетбола	1	Практика	
120	3 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4 мини-баскетбола	1	Теория	
121	4 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4 мини-баскетбола	1	Практика	
122	4 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4 мини-баскетбола	1	Практика	
123	4 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4 мини-баскетбола	1	Практика	
124	4 неделя апреля	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5 мини-баскетбола	1	Теория	

125	1 неделя мая	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5x5 мини-баскетбола	1	Практика	
126	1 неделя мая	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5x5 мини-баскетбола	1	Практика	
127	1 неделя мая	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5x5 мини-баскетбола	1	Практика	
128	1 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Теория	
129	2 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Практика	
130	2 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Практика	
131	2 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Практика	
132	2 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Практика	
133	3 неделя мая	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола	1	Практика	
		Раздел 7. Контрольные и календарные игры	7		
134	3 неделя мая	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	Теория	
135	3 неделя	Двухсторонние контрольные	1	Практика	

	мая	игры по упрощенным правилам мини-баскетбола			
136	3 неделя мая	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	Практика	
137	4 неделя мая	Итоговые контрольные игры	1	Теория	
138	4 неделя мая	Итоговые контрольные игры	1	Практика	
139-140	4 неделя мая	Промежуточная аттестация	2	Практика	Участие в соревнованиях
		Итого	140		

Календарный учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Дата	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
		Раздел 1. Общие основы баскетбола.	9		
1	1 неделя сентября	Физическая культура и спорт в России	1	Теория	
2	1 неделя сентября	Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене	1	Теория	
3	1 неделя сентября	Правила техники безопасности на тренировках	1	Теория	
4	1 неделя сентября	Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения	1	Теория	
5	1 неделя сентября	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	Теория	
6	1 неделя сентября	Правила пожарной безопасности	1	Теория	
7	2 неделя сентября	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	Теория	
8	2 неделя сентября	Гигиенические требования к спортсменам	1	Теория	
9	2 неделя сентября	Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь	1	Теория	
		Раздел 2. Общая физическая подготовка	30		
10	2 неделя сентября	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	Теория	
11	2 неделя сентября	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	Практика	
12	2 неделя сентября	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	Практика	
13	3 неделя сентября	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	1	Теория	
14	3 неделя	Упражнения типа «полоса	1	Практика	

	сентября	препятствий» с различными заданиями			
15	3 неделя сентября	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	1	Практика	
16	3 неделя сентября	Эстафеты без предметов и с мячами	1	Практика	
17	3 неделя сентября	Эстафеты без предметов и с мячами	1	Практика	
18	3 неделя сентября	Эстафеты без предметов и с мячами	1	Практика	
19	4 неделя сентября	Упражнения для развития силы	1	Практика	
20	4 неделя сентября	Упражнения для развития силы	1	Практика	
21	4 неделя сентября	Упражнения для развития силы	1	Практика	
22	4 неделя сентября	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	Практика	
23	4 неделя сентября	Упражнения для развития скоростно	1	Практика	
24	4 неделя сентября	Упражнения для развития скоростно	1	Практика	
25	1 неделя октября	Упражнения для развития гибкости	1	Практика	
26	1 неделя октября	Упражнения для развития гибкости	1	Практика	
27	1 неделя октября	Упражнения для развития гибкости	1	Практика	
28	1 неделя октября	Упражнения для развития ловкости	1	Практика	
29	1 неделя октября	Упражнения для развития ловкости	1	Практика	
30	1 неделя октября	Упражнения для развития ловкости	1	Практика	
31	2 неделя октября	Комбинированные упражнения по круговой системе	1	Теория	
32	2 неделя октября	Комбинированные упражнения по круговой системе	1	Практика	
33	2 неделя октября	Комбинированные упражнения по круговой системе	1	Практика	
34	2 неделя	Развитие прыгучести	1	Практика	

	октябрь				
35	2 неделя октября	Развитие прыгучести	1	Практика	
36	2 неделя октября	Развитие прыгучести	1	Практика	
37	3 неделя октября	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	1	Теория	
38	3 неделя октября	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	1	Практика	
39	3 неделя октября	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	1	Практика	
		Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40		
40	3 неделя октября	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	1	Практика	
41	3 неделя октября	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	1	Практика	
42	3 неделя октября	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед	1	Практика	
43	4 неделя октября	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед	1	Практика	
44	4 неделя октября	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку	1	Практика	
45	4 неделя октября	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку	1	Практика	
46	4 неделя октября	Эстафетный бег с передачами мяча	1	Практика	
47	4 неделя октября	Эстафетный бег с передачами мяча	1	Практика	
48	4 неделя октября	Развитие специальной прыгучести	1	Практика	
49	1 неделя ноября	Развитие специальной прыгучести	1	Практика	
50	1 неделя ноября	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками	1	Практика	

51	1 неделя ноября	Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками	1	Практика	
52	1 неделя ноября	Серийные выпрыгивания из приседа	1	Практика	
53	1 неделя ноября	Серийные выпрыгивания из приседа	1	Практика	
54	1 неделя ноября	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах	1	Практика	
55	2 неделя ноября	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах	1	Практика	
56	2 неделя ноября	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах	1	Практика	
57	2 неделя ноября	Прыжки со скакалкой	1	Практика	
58	2 неделя ноября	Прыжки со скакалкой	1	Практика	
59	2 неделя ноября	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	1	Практика	
60	2 неделя ноября	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	1	Практика	
61	3 неделя ноября	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	1	Практика	
62	3 неделя ноября	Упражнения для развития игровой ловкости	1	Теория	
63	3 неделя ноября	Упражнения для развития игровой ловкости	1	Практика	
64	3 неделя ноября	Упражнения для развития игровой ловкости	1	Практика	
65	3 неделя ноября	Передачи мяча в стену с последующей ловлей	1	Теория	
66	3 неделя ноября	Передачи мяча в стену с последующей ловлей	1	Практика	
67	4 неделя ноября	Передачи мяча в стену с последующей ловлей	1	Практика	
68	4 неделя	Чередование передач и	1	Теория	

	ноября	ведения на месте и в движении			
69	4 неделя ноября	Чередование передач и ведения на месте и в движении	1	Практика	
70	4 неделя ноября	Чередование передач и ведения на месте и в движении	1	Практика	
71	4 неделя ноября	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	1	Теория	
72	4 неделя ноября	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	1	Практика	
73	1 неделя декабря	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	1	Практика	
74	1 неделя декабря	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью	1	Теория	
75	1 неделя декабря	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью	1	Практика	
76	1 неделя декабря	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью	1	Практика	
77	1 неделя декабря	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	1	Практика	
78	1 неделя декабря	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	1	Практика	
79	2 неделя декабря	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	1	Практика	
		Раздел 4. Техническая подготовка	40		
80	2 неделя декабря	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук	1	Практика	
81	2 неделя	Передвижение в	1	Практика	

	декабря	баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук			
82	2 неделя декабря	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук	1	Практика	
83	2 неделя декабря	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	1	Практика	
84	2 неделя декабря	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	1	Практика	
85	3 неделя декабря	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	1	Практика	Текущий контроль № 1
86	3 неделя декабря	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	1	Практика	
87	3 неделя декабря	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	1	Практика	
88	3 неделя декабря	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	1	Практика	
89	3 неделя декабря	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	1	Практика	
90	3 неделя декабря	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	1	Практика	
91	4 неделя декабря	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	1	Практика	
92	4 неделя декабря	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении	1	Практика	
93	4 неделя декабря	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в	1	Практика	

		движении			
94	4 неделя декабря	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении	1	Практика	
95	4 неделя декабря	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	1	Практика	
96	4 неделя декабря	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	1	Практика	
97	2 неделя января	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	1	Практика	
98	2 неделя января	Ведение со сменой рук без зрительного контроля	1	Практика	
99	2 неделя января	Ведение со сменой рук без зрительного контроля	1	Практика	
100	2 неделя января	Ведение со сменой рук без зрительного контроля	1	Практика	
101	2 неделя января	Обводка соперника с изменением направления	1	Практика	
102	2 неделя января	Обводка соперника с изменением направления	1	Практика	
103	3 неделя января	Обводка соперника с изменением направления	1	Практика	
104	3 неделя января	Сочетания ведения, передач и ловли мяча	1	Теория	
105	3 неделя января	Сочетания ведения, передач и ловли мяча	1	Практика	
106	3 неделя января	Сочетания ведения, передач и ловли мяча	1	Практика	
107	3 неделя января	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов	1	Теория	
108	3 неделя января	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов	1	Практика	
109	4 неделя января	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с	1	Практика	

		места и в движении после двух шагов			
110	4 неделя января	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	1	Теория	
111	4 неделя января	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	1	Практика	
112	4 неделя января	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	1	Практика	
113	4 неделя января	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	1	Теория	
114	4 неделя января	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	1	Практика	
115	1 неделя февраля	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	1	Практика	
116	1 неделя февраля	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча	1	Практика	
117	1 неделя февраля	Обучение технике броска с места со средней дистанции	1	Теория	
118	1 неделя февраля	Обучение технике броска с места со средней дистанции	1	Практика	
119	1 неделя февраля	Обучение технике броска с места со средней дистанции	1	Практика	
		Раздел 5. Тактическая подготовка	40		
120	1 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Розыгрыш мяча игроками команды	1	Практика	
121	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Розыгрыш мяча игроками команды	1	Практика	
122	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Организация атаки кольца	1	Практика	
123	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Организация атаки кольца	1	Практика	
124	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> «Передай мяч и выходи».	1	Практика	
125	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> «Передай мяч и выходи».	1	Практика	
126	2 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Заслон защитнику партнера	1	Практика	
127	3 неделя	<u>Нападение.</u> Заслон защитнику	1	Практика	

	февраля	партнера			
128	3 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Наведение на партнера своего защитника	1	Практика	
129	3 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Наведение на партнера своего защитника	1	Практика	
130	3 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Треугольник».	1	Практика	
131	3 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Треугольник».	1	Практика	
132	3 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Тройка».	1	Практика	
133	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Взаимодействие «Тройка».	1	Практика	
134	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> «Малая восьмерка».	1	Практика	
135	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> «Малая восьмерка».	1	Практика	
136	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Скрестный выход	1	Теория	
137	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Скрестный выход	1	Практика	
138	4 неделя февраля	<u>Нападение.</u> Система быстрого прорыва	1	Теория	
139	1 неделя марта	<u>Нападение.</u> Система быстрого прорыва	1	Практика	
140	1 неделя марта	<u>Нападение.</u> Система нападения без центрального игрока	1	Теория	
141	1 неделя марта	<u>Нападение.</u> Система нападения без центрального игрока	1	Практика	
142	1 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие розыгрышу мяча	1	Практика	
143	1 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие розыгрышу мяча	1	Практика	
144	1 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие атаке	1	Практика	
145	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие атаке	1	Практика	
146	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Подстраховка партнера	1	Практика	
147	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Подстраховка партнера	1	Практика	
148	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Переключение на другого нападающего	1	Практика	

149	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Переключение на другого нападающего	1	Практика	
150	2 неделя марта	<u>Защита.</u> Проскальзывание	1	Практика	
151	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Проскальзывание	1	Практика	Текущий контроль № 2
152	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Групповой отбор мяча	1	Теория	
153	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Групповой отбор мяча	1	Практика	
154	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие «Тройке».	1	Практика	
155	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие «Тройке».	1	Практика	
156	3 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие «Малой восьмерке».	1	Практика	
157	4 неделя марта	<u>Защита.</u> Противодействие «Малой восьмерке».	1	Практика	
158	4 неделя марта	<u>Защита.</u> Система личной защиты	1	Теория	
159	4 неделя марта	<u>Защита.</u> Система личной защиты	1	Практика	
		Раздел 6. Игровая подготовка	38		
160	4 неделя марта	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Теория	
161	4 неделя марта	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
162	4 неделя марта	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
163	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
164	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
165	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
166	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне	1	Практика	

		умений и навыков			
167	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
168	1 неделя апреля	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	1	Практика	
169	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Теория	
170	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
171	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
172	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
173	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
174	2 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
175	3 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
176	3 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
177	3 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Практика	
178	3 неделя апреля	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1	Теория	
179	3 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Теория	
180	3 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
181	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
182	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	

183	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
184	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
185	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
186	4 неделя апреля	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
187	1 неделя мая	Овладение основами тактики командных действий	1	Практика	
188	1 неделя мая	Овладение основами тактики командных действий	1	Теория	
189	1 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Теория	
190	1 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
191	1 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
192	1 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
193	2 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
194	2 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
195	2 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
196	2 неделя мая	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1	Практика	
197	2 неделя	Воспитание навыков	1	Теория	

	мая	соревновательной деятельности по мини-баскетболу			
		Раздел 7. Контрольные и календарные игры	13		
198	2 неделя мая	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.	1	Теория	
199	3 неделя мая	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1	Практика	
200	3 неделя мая	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1	Практика	
201	3 неделя мая	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1	Практика	
202	3 неделя мая	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1	Практика	
203	3 неделя мая	Подготовительные учебные двухсторонние игры.	1	Теория	
204	3 неделя мая	Подготовительные учебные двухсторонние игры	1	Практика	
205	4 неделя мая	Подготовительные учебные двухсторонние игры	1	Практика	
206	4 неделя мая	Подготовительные учебные двухсторонние игры	1	Практика	
207	4 неделя мая	Подготовительные учебные двухсторонние игры	1	Практика	
208-210	4 неделя мая	Промежуточная аттестация	3	Практика	Участие в соревнованиях
		Итого	210		