

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Щит и мяч» *Баскетбол***

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года (1008 ч)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 15 чел

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигатор»: 4036

Разработчики-составители:
Горюнова Ирина Николаевна
Погоржевский Дмитрий Анатольевич
Горюнов Алексей Михайлович
педагоги дополнительного образования

г. Новоросийск, 2023 г

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы		
	<i>Пояснительная записка</i>	3
	Новизна, актуальность, практическая значимость и педагогическая целесообразность	4
	Отличительные особенности	5
	Адресат программы	5
	Уровень программы, объем и сроки реализации	6
	Цель и задачи программы	6
	Форма обучения и режим занятий	7
	Особенности организации образовательного процесса	7
	Учебный план 1 –ого года обучения и содержание программы	8
	Учебный план 2 –ого года обучения и содержание программы	11
	Учебный план 3 –ого года обучения и содержание программы	16
	Учебный план 4 –ого года обучения и содержание программы	20
	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные по годам обучения	26
	Формы контроля	28
II Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации		
	Условия реализации программы	28
	Методическое обеспечение	29
	План воспитательной работы	30
	Список литературы и интернет-ресурсы	32
	<i>Приложение № 1</i> Контрольно- нормативные требования	33
	<i>Приложение № 2</i> Календарно-учебный график	35

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Щит и мяч» является модифицированной и имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Этот вид спорта помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

В основу общеразвивающей программы заложены нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004.

Разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г Министерство просвещения РФ;

- Устав МБУ ДО ДТДМ, локальные акты учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Новизна программы состоит в целеполагании - сохранность и развитие спортивной индивидуальности ребенка посредством занятий спортом, удовлетворение возрастной потребности личности, определении ее жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Могут использоваться нестандартные формы образовательной деятельности (бесконтактные), электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Актуальность данной программы заключается в усилении вариативной составляющей учебного процесса, в профилактике асоциального поведения, приобщении учащихся к ведению здорового образа жизни, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическому основанию и включает необходимые инструменты электронного обучения.

Педагогическая целесообразность. Учитывается специфика дополнительного образования, что позволяет охватить значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования. В процессе обучения детей и подростков используются все возможности для

всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Программа дает возможность заняться баскетболом «с нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, и включает, кроме практических умений, теоретические знания по баскетболу и технике судейства. Это игра для любого возраста.

При возникающей необходимости электронного (удаленного, дистанционного) обучения, педагогическую целесообразность имеют предлагаемые формы, средства и методы образовательной деятельности в условиях электронного обучения в соответствии с целями и задачами дополнительного образования.

Отличительные особенности – это принцип построения программы:

- 1) комплексность (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, медицинский контроль).
- 2) преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности).
- 3) вариативность предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.
- 4) в образовательном процессе используется компьютер (ИКТ) и возможность дистанционного обучения.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся с разной степенью подготовленности в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта. Количество обучающихся в одной группе от 12 до 15 человек. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Набор проводится с 1 августа до 10 сентября текущего года. В объединение могут быть зачислены обучающиеся в течение учебного года, не занимающиеся в группе первого года (2 и 3 годов) обучения, но успешно прошедшие собеседование или испытания (тест на физические упражнения).

Программа имеет **базовый уровень** и направлена на освоение учащимися определённого вида деятельности, углубление и расширение их интересов и навыков, формирование специальных баскетбольных навыков и устойчивой мотивации к данному виду спорта. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельности.

Задачи базового уровня:

1. Предметные: дать базовые знания технических приёмов и тактических действий игры в баскетбол, расширить спектр специальных знаний.

2. Личностные: развить способности к реализации специальных знаний и практических навыков игры в баскетбол, умение самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач, сформировать устойчивую мотивацию к спортивной деятельности.

3. Метапредметные: воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность.

Цель программы - создание условий для разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом, поддержка и развитие детской спортивной одаренности.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; - приобретение специальных знаний и практических навыков игры баскетбол, развитие творческих и спортивных способностей ребенка;
- обучение основам технических приёмов игры в баскетбол;
- обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- обучение технически правильно осуществлять двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- овладение правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами, навыка самостоятельного поиска информации на сайтах;

Личностные:

- развитие основных физических качеств и индивидуальных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма: обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности посредством участия в командных действиях;
- привитие организаторских навыков;
- развитие здоровьесберегающих компетенций, мотивации к ведению здорового образа жизни;
- развитие умения работать дистанционно, в команде и индивидуально;
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Срок реализации программы – 4 года (1008 ч.). Проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения: (1 этап- 7- 9 лет; 2 этап- 10-12 лет; 3 этап- 13-15 лет; 4 этап- 16-18 лет).

Формы обучения – очная, при необходимости возможна заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможно проведение дистанционных занятий. **Форма организации занятий:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. **Форма проведения** занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Объём и сроки реализации программы. По продолжительности учебный курс рассчитан на учебный год (36 недель). Организация спортивной работы и режим занятий выстроен в соответствии с утвержденным режимом дня учреждения, учитывая возрастные и психологические особенности. **Режим занятий:** Занятия проходят для первого- второго года обучения 2 раза в неделю по 2(3) часа. В год – 180 часов. Для третьего-четвертого годов обучения три раза в неделю по 3 ч. В год - 324 часов. Академический час (1 час –40 мин. с перерывом – 5 мин.)

Режим занятий учебных групп:

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (академический час)	Часов за год
1-ый год	7-9 лет	2	2(3)	180
2-ой год	10-12 лет	2	2(3)	180
3-ий год	13-15 лет	3	3	324
4-ый год	16-18 лет	3	3	324

Особенности организации учебного процесса.

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

При организации учебного процесса с применением дистанционных технологий, продолжительность занятий уменьшается, в соответствии с требованиями СанПиН.

Формы организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.
3. занятия с использованием сетевых технологий для электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Групповые практические занятия, беседы, соревнования, учебные и товарищеские игры, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программное обеспечение предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Учебный план 1 года обучения

- **Цель первого года обучения:** приобретение теоретических знаний и умений, развитие основных навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие двигательных качеств: ловкости, гибкости;
- освоение умений и навыков выполнять основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами).

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и/или контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Беседа, опрос
1.1	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1		
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		

1.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		
1.6	Спортивные соревнования	1	1		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	62		62	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42		42	наблюдение
4.	Техническая подготовка	40	4	36	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
4.1	<i>Техника нападения.</i>	24	3	21	
4.2	<i>Техника защиты.</i>	16	1	15	
5.	Тактическая подготовка	10	2	8	Выполнение двигательных действий, наблюдение
5.1	<i>Тактика нападения.</i>	6	1	5	
5.2	<i>Тактика защиты.</i>	4	1	3	
6.	Игровая подготовка.	14		14	Учебные внутригрупповые игры, эстафеты, подвижные игры
7.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6		6	Тестирование по ОФП Тестирование по СФП
	Всего:	180	12	168	

Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема занятий 1.1 *«Состояние и развитие баскетбола в России».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема занятий 1.2 *«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».*

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Тема занятий 1.3 *«Гигиенические требования к занимающимся спортом».*

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Тема занятий 1.4 *«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».*

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема занятий 1.5 *«Влияние физических упражнений на организм спортсмена».*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж.

Тема занятий 1.6 Тема: *«Спортивные соревнования».*

Правила соревнований по баскетболу. Основы судейской терминологии.

Права и обязанности игроков.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, общей выносливости. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 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. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки через скакалку.

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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, приседа. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Эстафеты с элементами баскетбола.

4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Остановка прыжком; остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад; передвижения по площадке. Ловля мяча двумя руками на месте; в движении. Передача мяча двумя руками от груди; снизу (с отскоком); с места; в движении. Ведение мяча с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; на месте; по прямой; по

дугам; по кругам; зигзагом. *Обводка соперника* с изменением высоты отскока; направления; скорости. *Броски в корзину двумя руками сверху*; от груди; снизу; с отскоком от щита; с места; в движении. *Броски в корзину двумя руками ближние*; прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Техника защиты.

Работа ног и передвижения в защите: параллельная стойка защитника. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Передвижение приставными шагами. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции. *Противодействие игроку с мячом и без мяча*: перехваты. Выбивание мяча снизу и сверху. Выбивание мяча у нападающего во время ведения. Вырывание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.

Тактика защиты.

Противодействие атаке корзины.

Система личной защиты.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение терминологии, принятой в баскетболе.

7. Контрольные нормативы.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота подскока.
3. Бег на 20 м.

Тесты по специальной физической подготовке.

1. Скоростное ведение мяча.

Учебный план 2 года обучения

- **Цель второго года обучения:** Владение техническими приёмами и применение их в практической игре в баскетбол.

Задачи:

- развитие игровой ловкости, скорости;
- обучение овладению следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводкой соперника, изменение направления и ритма движения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и/или контроля
1.	Теоретическая подготовка	7	7		Беседа, опрос
1.1	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1		

1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		
1.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		
1.6	Спортивные соревнования	1	1		
1.7	Физические способности и физическая подготовка	1	1		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42		42	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42		42	наблюдение
4.	Техническая подготовка	40	4	36	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
4.1	<i>Техника нападения.</i>	20	2	18	
4.1.1	Передвижения. Остановка Повороты. Финты.				
4.1.2	Ловля мяча и передача в движении.				
4.1.3	Ведение мяча. Обводка соперника.				
4.1.4	Броски в корзину одной рукой с места и в движении				
4.1.5	Броски в корзину средние, штрафные.				
4.1.6	Броски в корзину ближние.				
4.2	<i>Техника защиты.</i>	20	2	18	
4.2.1	Передвижение в защитной стойке.				
4.2.2	Противодействия игроку с мячом.				
4.2.3	Противодействия игроку без мяча.				
4.2.4	Перехваты, вырывание мяча				
5.	Тактическая подготовка	18	4	14	Выполнение двигательных действий, наблюдение
5.1	<i>Тактика нападения.</i>	10	2	8	
5.1.1	Выход для получения мяча.				
5.1.2	Атака корзины.				

5.1.3	«Передай мяч и выходи».				
5.1.4	Заслон для игрока без мяча.				
5.1.5	Заслон для игрока с мячом.				
5.2	<i>Тактика защиты.</i>	8	2	6	
5.2.1	Противодействие получению мяча.				
5.2.2	Противодействие выходу на свободное место.				
5.2.3	Система личной защиты.				
5.2.4	Плотная личная защита.				
6.	Игровая подготовка	16		16	Учебные внутригрупповые игры, эстафеты, товарищеские встречи
7.	Контрольные и календарные игры	9		9	Первенство города, края. Краевые турниры.
8.	Выполнение контрольных нормативов	6		6	Тестирование по ОФП Тестирование по СФП
	Всего:	180	15	165	

Содержание программы второго года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема занятий 1.1 *«Состояние и развитие баскетбола в России».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема занятий 1.2 *«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».*

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Тема занятий 1.3 *«Гигиенические требования к занимающимся спортом».*

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Тема занятий 1.4 *«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».*

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема занятий 1.5 *«Влияние физических упражнений на организм спортсмена».*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж.

Тема занятий 1.6 Тема: «*Спортивные соревнования*».

Правила соревнований по баскетболу. Основы судейской терминологии.

Права и обязанности игроков.

Тема занятий 1.7 «*Физические способности и физическая подготовка*».

Физические качества: сила, быстрота, прыгучесть, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения, способствующие развитию физических качеств.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, общей выносливости. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки через скакалку.

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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание набивного мяча на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, приседа. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

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

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем.

4. Техническая подготовка.

Техника нападения. Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги. *Остановка прыжком*; остановка двумя шагами. *Повороты* вперед, повороты назад; передвижения по площадке. *Ловля мяча двумя руками* на месте; в движении; в прыжке; при встречном движении; при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками сверху; от плеча; от груди; снизу (с отскоком); с места; в движении; в прыжке; при встречном движении. *Передача мяча одной рукой* сверху; от головы; от плеча (с отскоком); сбоку (с отскоком); снизу (с отскоком); с места; в движении. *Ведение мяча* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; на месте; по прямой; по дугам; по кругам; зигзагом.

Обводка соперника с изменением высоты отскока; направления; скорости; с поворотом и переводом мяча. *Броски в корзину двумя руками* сверху; от груди; с отскоком от щита; с места; в движении. *Добивание мяча*. *Броски в корзину двумя руками* средние, ближние; прямо перед щитом, под углом к щиту. *Броски в корзину одной рукой* сверху; от плеча; с отскоком от щита; с места; в движении. *Броски в корзину одной рукой* ближние; прямо перед щитом, под углом к щиту. *Штрафные броски*.

Техника защиты.

Работа ног и передвижения в защите. Передвижение приставными шагами. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции.

Противодействие игроку с мячом и без мяча. Перехваты. Выбивание мяча снизу и сверху. Выбивание мяча у нападающего во время ведения. Вырывание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Заслон для игрока без мяча. Заслон для игрока с мячом.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Система личной защиты. Плотная личная защита.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 5х5 мини-баскетбола, стритбола. Обучение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Участие в первенстве района, города, Краснодарского края, турнирах различного уровня. Разбор проведенных игр, выявление ошибок. Выполнение упражнений для исправления ошибок. Просмотр игр по баскетболу различного уровня.

8. Контрольные нормативы.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота подскока.
3. Бег на 20 м.
4. Бег 600 м.

Тесты по специальной физической подготовке.

1. Скоростное ведение мяча.
2. Дистанционные броски.

Учебный план 3 года обучения

• **Цель третьего года обучения:** владение теоретическими и тактическими навыками коллективной игры.

Задачи:

- развитие двигательных навыков: игровой ловкости, выносливости, прыгучести;
- обучение выполнению групповых комбинаций в стандартных ситуациях и в игровой деятельности;
- освоение системы личной и зонной защиты.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, контрольные задания, тесты
1.1	Состояние и развитие баскетбола в России	1			
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1			
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1			
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1			
1.6.	Общая характеристика спортивной подготовки	1			
1.7.	Планирование и контроль спортивной подготовки	1			
1.8.	Физические способности и физическая подготовка	1			
1.9.	Основы техники игры	1			

1.10.	Спортивные соревнования	1			
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44		44	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	54		54	наблюдение
4.	Техническая подготовка	88	6	82	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
4.1	<i>Техника нападения.</i>	52	2	50	
4.2	<i>Техника защиты.</i>	38	4	34	
5.	Тактическая подготовка	60	6	54	Выполнение двигательных действий, наблюдение
5.1	<i>Тактика нападения.</i>	30	3	28	
5.2	<i>Тактика защиты.</i>	30	3	27	
6.	Игровая подготовка	20		20	Учебные игры, товарищеские встречи
7.	Контрольные и календарные игры	30		30	Первенство города, края. Краевые турниры.
8.	Выполнение контрольных нормативов	10		10	Контроль
9	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Опрос, онлайн-тестирование
	Всего:	324	24	300	

Содержание программы третьего года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема занятий 1.1 *«Состояние и развитие баскетбола в России».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема занятий 1.2 *«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».* Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Тема занятий 1.3 *«Гигиенические требования к занимающимся спортом».* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Профилактика вредных привычек: табакокурения, алкоголя, наркомании.

Тема занятий 1.4 *«Влияние физических упражнений на организм спортсмена».*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема занятий 1.5 *«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»*. Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема занятий 1.6 *«Общая характеристика спортивной подготовки»*.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема занятий 1.7 *«Планирование и контроль спортивной подготовки»*.

Контроль уровня подготовленности. Контрольные нормативы.

Тема занятий 1.8 *«Физические способности и физическая подготовка»*.

Физические качества: сила, быстрота, прыгучесть, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Тема занятий 1.9 *«Основы техники игры»*.

Характеристика основных приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр.

Тема занятий 1.10 Тема: *«Спортивные соревнования»*.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Основы судейской терминологии. Права и обязанности игроков. Положение о соревнованиях. Система розыгрыша. Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков на определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без

подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки через скакалку. Упражнения на координационной лестнице.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание набивного мяча на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Работа ног и другие навыки игры в нападении. Обманные движения или финты; передвижения по площадке.

Передачи и ловля мяча. Передача и ловля мяча двумя руками в движении; в прыжке; при встречном движении; при движении сбоку. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча; от головы; снизу (с отскоком); сбоку (с отскоком); в движении; в прыжке; при встречном движении,

Ведение мяча. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча; с переводом под ногой; с переводом за спиной; с использованием нескольких приемов подряд.

Броски мяча. Броски в корзину двумя руками в движении; в прыжке. Добивание мяча. Броски в корзину одной рукой сверху; от плеча; снизу; с отскоком от щита; в движении; в прыжке. Броски в корзину одной рукой дальние, средние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Штрафные броски.

Техника защиты.

Противодействие игроку с мячом и без мяча. Перехваты. Выбивание мяча снизу и сверху. Выбивание мяча у нападающего во время ведения. Подбор мяча в защите при неудачном броске. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Заслон для игрока без мяча. Заслон для игрока с мячом. Комбинации с заслонами: «двойка», «тройка», «малая восьмерка». Наведение. Пересечение. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Нападение против личного прессинга.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

Защита против «тройки»; против «малой восьмерки».

Оттянутая личная защита. Личная защита с групповым отбором мяча. Личная защита с переключениями. Система личного прессинга.

6. Игровая подготовка.

Обучение основным приемам техники и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 1x1, 2x2, 3x3, 5x5, стритбола. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Участие в первенстве района, города, Краснодарского края; турнирах различного уровня. Разбор проведенных игр, выявление ошибок. Выполнение упражнений для исправления ошибок. Просмотр игр по баскетболу различного уровня.

8. Контрольные нормативы.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота подскока.
3. Бег на 20 м.
4. Бег 600 м.

Тесты по специальной физической подготовке.

1. Скоростное ведение мяча.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Дистанционные броски.

9. Инструкторская и судейская практика.

- Овладение принятой в баскетболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.

- Приобретение учащимися навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований по баскетболу :

знать правила заполнения протокола; участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером и самостоятельно; участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

- Подготовка учащихся к роли помощника тренера.

Итоговым результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «Юный судья по баскетболу».

Учебный план 4 года обучения

- **Цель четвертого года обучения:** совершенствование теоретических и тактических навыков в условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

- развитие быстроты движений, специальной выносливости;
- научить применять технические приёмы, атакующие и защитные комбинации в условиях игры;

- осуществлять практику судейства соревнований.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, контрольные задания, тесты
1.1.	Состояние и развитие баскетбола в России	1			
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1			
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1			
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1			
1.6.	Общая характеристика спортивной подготовки	1			
1.7.	Планирование и контроль спортивной подготовки	1			
1.8.	Физические способности и физическая подготовка	1			
1.9.	Основы техники игры	1			
1.10.	Спортивные соревнования	1			
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38		38	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	54		54	наблюдение
4.	Техническая подготовка	70		70	Выполнение двигательных заданий, наблюдение
4.1	<i>Техника нападения.</i>	40		40	
4.2	<i>Техника защиты.</i>	30		30	
5.	Тактическая подготовка	72	10	62	Выполнение двигательных действий, наблюдение
5.1	<i>Тактика нападения.</i>	38	6	30	
5.2	<i>Тактика защиты.</i>	34	4	32	
6.	Игровая подготовка	20		20	Учебные игры, товарищеские встречи

7.	Контрольные и календарные игры	42		42	Первенство города, края. Краевые турниры.
8.	Выполнение контрольных нормативов	10		10	Тестирование по ОФП Тестирование по СФП
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Опрос, онлайн-тестирование
	Всего:	324	22	302	

Содержание программы четвертого года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема занятий 1.1 *«Состояние и развитие баскетбола в России».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема занятий 1.2 *«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».* Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Тема занятий 1.3 *«Гигиенические требования к занимающимся спортом».* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Профилактика вредных привычек: табакокурения, алкоголя, наркомании.

Тема занятий 1.4 *«Влияние физических упражнений на организм спортсмена».*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема занятий 1.5 *«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».* Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема занятий 1.6 *«Общая характеристика спортивной подготовки».*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема занятий 1.7 *«Планирование и контроль спортивной подготовки».*

Контроль уровня подготовленности. Контрольные нормативы.

Тема занятий 1.8 *«Физические способности и физическая подготовка».*

Физические качества: сила, быстрота, прыгучесть, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Тема занятий 1.9 «Основы техники игры».

Характеристика основных приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр.

Тема занятий 1.10 Тема: «Спортивные соревнования».

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Основы судейской терминологии. Права и обязанности игроков. Положение о соревнованиях. Система розыгрыша. Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координационной лестнице.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки с ноги на ногу. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание набивного мяча на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ведением с перепрыгиванием препятствий. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Передачи и ловля мяча. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи.

Ведение мяча. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча; с переводом под ногой; с переводом за спиной; с использованием нескольких приемов подряд.

Броски мяча. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Бросок полукрюком, крюком, крюком. корзину двумя руками в движении; в прыжке. Добивание мяча. Броски в корзину одной рукой дальние (3-х очковые), средние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Штрафные броски.

Техника защиты.

Противодействие игроку с мячом и без мяча. Перехваты. Выбивание мяча снизу и сверху. Выбивание мяча у нападающего во время ведения. Подбор мяча в защите при неудачном броске. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях.

Работа ног и другие навыки игры в нападении. Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком; остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад; обманные движения или финты; передвижения по площадке.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на месте; в движении; в прыжке; при встречном движении; при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой на месте; в движении; в прыжке; при встречном движении.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху; от плеча; от груди; снизу (с отскоком); с места; в движении; в прыжке; при встречном движении.

Передача мяча одной рукой сверху; от головы; от плеча (с отскоком); сбоку (с отскоком); снизу (с отскоком); с места; в движении; в прыжке; при встречном движении.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; на месте; по прямой; по дугам; по кругам; зигзагом.

Обводка соперника с изменением высоты отскока; направления; скорости; с поворотом и переводом мяча; с переводом под ногой; с переводом за спиной; с использованием нескольких приемов подряд.

Броски мяча. Броски в корзину двумя руками сверху; от груди; снизу; с отскоком от щита; с места; в движении; в прыжке. Добивание мяча. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние; прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой сверху; от плеча; снизу; с отскоком от щита; с места; в движении; в прыжке.

Броски в корзину одной рукой дальние, средние, ближние; прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Техника защиты.

Работа ног и передвижения в защите. Передвижение приставными шагами. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции.

Противодействие игроку с мячом и без мяча. Перехваты. Выбивание мяча снизу и сверху. Выбивание мяча у нападающего во время ведения. Вырывание мяча.

Подбор мяча в защите при неудачном броске. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Комбинации с заслонами, сдвоенный заслон. Наведение. Пересечение. Скрестный выход.

Нападение против зонной защиты: нападение в расстановке 3-2; в расстановке 2-3; в расстановке 1-3-1; «перегрузка».

Нападение против зонного прессинга.

Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Подстраховка. Переключение.

Защита против «тройки»; против «малой восьмерки».

Зонная защита: в расстановке: 1-3-1; 2-1-2; 2-3; 3-2.

Система зонного прессинга. Система личного прессинга.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 1х1; 2х2, 3х3, 5х5 мини-баскетбола, стритбола. Обучение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Участие в первенстве района, города, Краснодарского края, России; турнирах различного уровня. Разбор проведенных игр, выявление ошибок. Выполнение упражнений для исправления ошибок. Просмотр игр по баскетболу различного уровня.

8. Контрольные нормативы.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота подскока.
3. Бег на 20 м.
4. Бег 600 м.

Тесты по специальной физической подготовке.

1. Скоростное ведение мяча.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Дистанционные броски.

9. Инструкторская и судейская практика.

- Овладение принятой в баскетболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.
 - Приобретение учащимися навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований по баскетболу :
знать правила заполнения протокола; участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером и самостоятельно; участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
 - Подготовка учащихся к роли помощника тренера.
- Итоговым результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «Юный судья по баскетболу».

Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности учащихся по программе «Щит и мяч» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

Образовательные (предметные):

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;
- знать технические приёмы игры в баскетбол;
- владеть тактическими действиям в нападении и защите;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.
- уметь владеть техническими средствами обучения и программами, навыка самостоятельного поиска информации на сайтах;

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.
- уметь работать дистанционно, в команде и индивидуально;
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- уметь самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- владеть навыком использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

К концу первого года обучения:

- Освоить основные средства ОФП.
- Анализировать основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- Уметь выполнять основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами).
- Уметь ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
- Освоить основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- Участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
- Знать правила игры в баскетбол.

К концу второго года обучения:

- Приобрести теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Знать и применять основы атакующих и защитных действий.
- Владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
- Приобрести знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
- Применять в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
- Уметь оценивать свои игровые действия.
- Знать правила игры в баскетбол. Приобрести теоретические знания судейства игр.
- Участвовать в соревнованиях на уровне района, города.

К концу третьего года обучения:

- Иметь углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях.
- Освоить систему личной и зонной защиты.
- Владеть навыками коллективной игры.
- Уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- Знать правила игры в баскетбол. Приобрести теоретические и практические знания судейства игр.
- Участвовать в соревнованиях на уровне района, города, края.

К концу четвертого года обучения:

- Иметь углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Применять технические приёмы в условиях экстремальной игры.
- Уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры
- Находить верные решения в игре, тактически строить игру.

- Осуществлять практику судейства соревнований.
- Участвовать в соревнованиях различного уровня.

Формы контроля.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, контрольные задания.

Общезначительная подготовка: тестирование.

Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь);

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке (уровню освоения навыков баскетбола), а также теоретических знаний.

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Методом контроля тактической подготовки является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

Перечень оборудования для реализации программы:

- Щиты с кольцами (2 комплекта);
- Дополнительные щиты с кольцами (6 комплектов);
- Мячи баскетбольные: № 5- 15 шт., № 6- 15 шт., № 7- 15 шт.;
- Насос ручной, иглы;
- Стойки для обводки (12 шт.);
- Гимнастические скамейки (4 шт.);
- Мячи набивные весом 1 кг и 3 кг (6 шт.).
- Координационная лестница (1 шт.)

Информационное обеспечение: журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

В условиях электронного обучения – наличие компьютера, сервера, интернет – ресурсов и программного обеспечения.

Кадровое обеспечение: квалифицированный педагог дополнительного образования (тренер), обладающий опытом работы, имеющий педагогическое образование и спортивные навыки работы, знающий педагогику и психологию детей и подростков. А также владеющий ИКТ.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Методическое обеспечение программы.

Для реализации задач программы применяются следующие **образовательные технологии:** развивающего обучения, личностно - ориентированного и дифференцированного обучения, проблемного, группового обучения, игрового обучения, здоровьесберегающие технологии.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов выполнения.

Основная форма работы - *практические занятия*, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Занятия включают обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Используется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Методы обучения:

- *словесные:* создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные:* применяются главным образом в виде показа спортивных упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях (методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы);

- *практические*: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игры в баскетбол (метод упражнений, игровой метод, соревновательный). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Немаловажную роль играют методы воспитания: метод убеждения, поощрения, мотивации.

В условиях электронного обучения в образовательном процессе используются технологические платформы (онлайн и офлайн). Наиболее приемлемыми в этих условиях могут стать видео- и аудио консультации, мастер-классы, собеседования в текстовом чате, видео просмотр учебных материалов с комментированием, выполнение тестов и контрольных заданий с применением электронных обучающих программ. Все вышеперечисленные методы и технологии обучения способствуют воспитанию всесторонней, гармонично развитой личности подрастающего поколения.

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит ее во время учебных занятий, в процессе которых формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога (тренера);
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	По плану ДТ	Организация выставки
2	Общекультурное направление	«Будем знакомы»	Сентябрь	Родительское собрание

3	Общекультурное направление	Регистрация родителей в Навигаторе дополнительного образования	Сентябрь	Индивидуальные беседы, консультации
4	Спортивное	Конкурс «Выбей всех»	Ноябрь Март	соревнования
5	Спортивное	Конкурс по пробитию штрафных бросков и бросков с точек	Январь апрель	соревнования
6	Гражданско - патриотическое	Его имя носит Дворец творчества	февраль	Беседа
7	Гражданско - патриотическое	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	май	Участие в городском шествии
8	Гражданско - патриотическое	Акция «Белые чайки», посвященное Дню Победы	май	Участие в мероприятии
9	Нравственное и духовное воспитание	«Ты защищаешь честь города»	В течении года перед соревнованиями	Беседа
10	Интеллектуальное воспитание	«Украсим нашу елку»	декабрь	Изготовление елочных украшений для елки ДТ
11	Здоровьесберегающее	«Скажи нет вредным привычкам»	декабрь	беседа
12	Здоровьесберегающее	Посещение игры «Локомотив-Кубань»	По отдельному плану	Просмотр игры ведущих команд
13	Правовое воспитание и культура безопасности	ТБ и охрана здоровья на занятиях	сентябрь	Инструктаж
14	Правовое воспитание и культура безопасности	«Дорога глазами детей»	сентябрь	Тематическая беседа по ПДД
15	Воспитание семейных ценностей	«Сюрприз для мамы»	март	Подготовка видеоролика с поздравления

				ми
16	Воспитание положительного отношения к труду	Субботники	Октябрь, январь, март, май	Генеральная уборка спортивного зала

Необходимо обратить серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее, воспитывать общечеловеческие ценности. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования служат средством контроля успешной воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Список литературы для педагогов.

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.- Москва. Советский спорт, 2004
2. Программа для внешкольных учреждений. М.,- «Просвещение», 1986
3. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М., «Физкультура и спорт», 1981.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М., «Физкультура и спорт», 2004
5. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Методические рекомендации для тренеров. Москва, 2001.
6. Чернова Е.А., В.С.Кузнецов. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Методическое пособие для тренеров. Москва, 2003.
7. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. М., «Физкультура и спорт», 1984.
8. Чернова Е.А., В.С.Кузнецов. Прыжковые упражнения для баскетболистов. Методическое пособие для тренеров. Москва, 2006.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М., «Физкультура и спорт», 2001.
10. Гордеев Н. Программа по баскетболу для педагогов дополнительного образования. М., 2007.

Список литературы для детей.

1. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
3. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
4. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
5. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Приложение 1.

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ)
юноши 7-9 лет (1 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	ОФП	Удовл	Хорошо	Отлично
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	110	125	135
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	22	24
Быстрота	Бег 20 м (сек)	5,0	4,7	4,5
Быстрота	СФП	Удовл	Хорошо	Отлично
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	13,0	12,0	11,0

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ)
юноши 10-12лет (2 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	ОФП	Удовл	Хорошо	Отлично
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145

качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24	26	28
Быстрота	Бег 20 м (сек)	4,5	4,3	4,0
Выносливость	Бег 600м (мин,сек)	2.30	2.27	2.25
Быстрота	СФП	<i>Удовл</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	11,0	10,8	10,6
Техническое мастерство	Дистанционные броски %	25	30	35

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ)
юноши 13-15лет (3 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	ОФП	<i>Удовл</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	30	35
Быстрота	Бег 20 м (сек)	4,3	4,0	3,8
Выносливость	Бег 600м (мин,сек)	2.25	2.22	2.05
Быстрота	СФП	<i>Удовл</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	10,5	10,2	10,0
Техническое мастерство	Дистанционные броски %	35	45	50
	Штрафные броски %	35	45	50
	Броски после ведения %	35	45	50

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ)
юноши 16-18лет (4 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	ОФП	<i>Удовл</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Скоростно-	Прыжок в длину с места	150	160	170

силовые качества	(см)			
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	30	35
Быстрота	Бег 20 м (сек)	4,3	4,0	3,8
Выносливость	Бег 600м (мин,сек)	2.25	2.22	2.05
Быстрота	СФП	<i>Удовл</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	10,5	10,2	10,0
Техническое мастерство	Дистанционные броски %	50	60	70
	Штрафные броски %	50	60	70
	Броски после ведения %	60	70	80

Приложение № 2

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Дата		Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
		В	т	пра	План	факт			
		С	е	кти					
		Е	о	ка					
		Г	р						
		О	и						
			я						
1.	Состояние и развитие баскетбола в России. Вводный, первичный инструктаж по ТБ.	2	1	1				Лекция. Учебно-тренир. занятие	Опрос Наблюдение.
2.	ОФП, СФП. Передвижения по площадке с ведением мяча.	3		3				Учеб.-тренир. занятие	Наблюдение
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. ОФП. СФП.	2	1	1				Лекция. Учеб. занятие	Опрос
4.	ОФП, СФП. Техника нападения: передвижения, остановка. Повороты. Финты.	3		3				Учеб.-тренир. занятие	Наблюдение
5.	Техника нападения: передвижения, остановка. Повороты. Финты.	2		2				Учеб.-тренир. занятие	Наблюдение
6.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП	3		3				Вводный мониторинг	Тестирование

7.	СФП. Техника защиты: передвижение в защитной стойке	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
8.	ОФП, СФП. Техника защиты: передвижение в защитной стойке	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
9.	ОФП, СФП. Техника защиты: передвижение в защитной стойке.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
10.	ОФП,СФП. Ведение мяча по прямой, по дугам, с изменением направления.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
11.	Ведение мяча по прямой, по дугам, с изменением направления.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
12.	ОФП. Ведение с изменением высоты отскока, с обводкой соперника.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
13.	ОФП,СФП. Ведение с изменением высоты отскока, с обводкой соперника.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
14.	Техника нападения: ловля мяча и передача мяча на месте, в парах.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
15.	Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. ОФП, СФП.	2	1	1				Лекция Учебно-тренир.. занятие	опрос Наблюдение.
16.	ОФП,СФП Техника нападения: ловля мяча и передача мяча на месте, в парах, в движении.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
17.	Техника нападения: ловля мяча и передача мяча на месте, в парах, в движении.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
18.	СФП. Ловля мяча и передача в тройках на месте и в движении.	3	1	2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
19.	ОФП, СФП. Ловля мяча и передача в тройках на месте и в движении.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
20.	СФП Техника защиты: противодействия игроку с мячом. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
21.	Контрольная игра.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
22.	ОФП, СФП Техника защиты: противодействия игроку с мячом. Игровая подготовка	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
23.	Техника защиты: противодействия игроку без мяча.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
24.	СФП Противодействия игроку с мячом и без мяча.	3		3				Лекция. Учеб. занятие	опрос Наблюдение.

25.	СФП Упражнения в нападении и защите. Игровая подготовка.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
26.	ОФП, СФП Упражнения в нападении и защите. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
27.	Контрольная игра.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
28.	ОФП, СФП Техника нападения: перехваты, вырывание мяча.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
29.	Техника нападения: перехваты, вырывание мяча.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
30.	Техника нападения: Броски в корзину ближние. Игровая подготовка	3		3				Учеб. занятие	Наблюдение
31.	Теория: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Упражнения в нападении и защите.	2	1	1				Лекция Учебное занятие	Опрос Наблюдение.
32.	СФП Техника нападения: Броски в корзину ближние.	3		3				Промеж монитори нг	Тестирование
33.	Контрольная игра.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
34.	ОФП Техника нападения: Броски в корзину ближние.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
35.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2		2				Промеж монитори нг	Тестировани е
36.	СФП Техника нападения: Броски в корзину одной рукой с места и в движении.	3	1	2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
37.	ОФП Техника нападения: Броски в корзину одной рукой с места и в движении.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
38.	Техника нападения: Броски в корзину одной рукой с места и в движении. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
39.	СФП Броски в корзину с точек.	2		2				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
40.	Техника нападения: Броски в корзину средние.	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
41.	ОФП Техника нападения: Броски в корзину средние.	2	1	1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
42.	ОФП, СФП. Броски в корзину. Игровая подготовка	3		3				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.
43.	СФП. Штрафные броски. Игровая подготовка.	2	1	1				Учебно-тренир.. занятие	Наблюдение.

44	Техника нападения: Броски в корзину средние. Штрафные броски.	3		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
45	ОФП. Штрафные броски.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
46	Броски в корзину с места, в движении. Штрафные броски.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
47	ОФП, СФП Тактика нападения: выход для получения мяча. Игровая подготовка.	2	1	1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
48	СФП.Тактика нападения: выход для получения мяча. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
49	ОФП. Тактика защиты: противодействие получению мяча. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
50	Тактика защиты: противодействие получению мяча. Игровая подготовка.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
51	Выход для получения мяча, противодействие получению мяча.	3	1	2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
52	Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
53	ОФП. Тактика нападения: атака корзины. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
54	Тактика нападения: атака корзины. Броски.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
55	ОФП. Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
56	ОФП Тактика нападения: «передай мяч и выходи».	2	1	1				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
57	СФП Тактика нападения: «передай мяч и выходи».	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
58	ОФП, СФП. Тактика защиты: система личной защиты.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
59	ОФП Тактика защиты: система личной защиты. Тактика нападения: «передай мяч и выходи».	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
60	Тактика защиты: плотная личная защита. Игровая подготовка.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
61	Теория: Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Плотная личная защита.	3	1	1				Лекция Учебно-тренир. занятие	Опрос Наблюдение.

62	Тактика нападения: заслон для игрока без мяча.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
63	СФП. Тактика нападения: заслон для игрока с мячом.	3	1	2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
64	Заслон для игрока с мячом и без мяча. Игровая подготовка.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
65	Теория: Спортивные соревнования. Упражнения в защите и нападении.	3	1	2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
66	Заслон для игрока с мячом и без мяча. Игровая подготовка.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
67	Тактика защиты: плотная личная защита. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
68	СФП. Система личной защиты. Заслоны.	2		2				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
69	Теория: Физические способности и физическая подготовка. Игровая подготовка.	2	1	1				Лекция Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
70	Упражнения в защите и нападении. Игровая подготовка.	3		3				Учебно-тренир. занятие	Наблюдение.
71	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП	2		2				Итоговый мониторинг	Тестирование
72	Контрольная игра. Итоговое занятие	3		3				Учебно-тренир. занятие	Итоговое

Общее количество часов за год -180, из них теория-15 час, практика -165 ч.