

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 556»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ года

Утверждаю
Директор ГБОУ Школа № 556

_____ Е.И. Ларионова

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛЬНАЯ ШКОЛА I BASKET»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 3 года

Количество учебных часов на учебный год: 107 часов

Составитель программы:

Попов Сергей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Москва, 2019

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень** и предназначена для изучения раздела «баскетбол» и ориентирована на учащихся 7-12 лет, в группах дополнительного образования ГБОУ Школа № 556 г. Москвы.

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

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

Педагогическая целесообразность: применение данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробудить интерес к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Цели и задачи курса:

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Создание условий для всесторонней физической подготовки учащихся, привитие ценностей здорового образа жизни посредством формирования навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу

– подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

– развитие основных физических качеств(ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;

– расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

– коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

– воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;

– воспитать чувство личной ответственности;

– формирование привычки и любви к мячу.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Образовательная программа «Баскетбол» общий срок реализации – 3 года.

В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 7-12 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Продолжительность и периодичность проведения занятий по программе

Школьные группы

Этап программы «Баскетбольная школа I Basket»	Продолжительность этапа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1-й этап	3 года	3	1 акад. час

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок,

предусмотренных программными требованиями;

– овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2		
2.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	36	6	30	Контрольные упражнения Соревнования
3.	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	15	5	10	Контрольные упражнения Соревнования
4.	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	34	8	26	Контрольные упражнения Соревнования
5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	18	3	15	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка - Тактика нападения - Тактика защиты	2	1	1	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	25	82	

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы.	4	4		

	Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.				
2.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	25	4	21	Контрольные упражнения Соревнования
3.	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	18	3	15	Контрольные упражнения Соревнования
4.	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	34	9	25	Контрольные упражнения Соревнования
5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	18	5	13	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка - Тактика нападения - Тактика защиты	8	4	4	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	29	78	

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	6	6		
2.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	20	6	14	Контрольные упражнения Соревнования
3.	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в	27	4	23	Контрольные

	движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.				упражнения Соревнования
4.	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	28	5	23	Контрольные упражнения Соревнования
5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	16	5	11	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка – Тактика нападения – Тактика защиты	10	5	5	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	31	76	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Краткое описание содержания программного материала 1 год обучения

Первый раздел программы включает в себя теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях. Данные сведения предоставлены в следующих темах. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Второй раздел состоит из подвижных игр и эстафет (с мячом и без мяча). Значительная часть обучения баскетболу младших школьников проходит в игровой форме. Благодаря использованию подвижных игр с баскетбольной направленностью, не только закрепляются полезные двигательные навыки, но и сама атмосфера игры помогает детям быть более внимательными к тому, что просят от них тренеры. В этом возрасте большинству детей еще трудно действовать произвольно на протяжении 60 минут, поэтому подвижные игры на этом этапе – прекрасная находка и важный инструмент. Введение подвижных игр и эстафет обусловлено возрастом занимающихся их физическим развитием. Подвижные игры проводятся как внутри отдельных занятий, так и самостоятельными темами.

Третий раздел включает развитие двигательных и силовых навыков. Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта. В каждой тренировке должны быть задействованы упражнения, связанные с координацией,

ловкостью, скоростью, силой, балансом. Они необходимы для игры в баскетбол. В зависимости от подготовки обучающихся, в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- Warm up dynamic (разминка в движении)
- баланс и координация
- ловкость
- скорость
- сила и т.д.

В четвертом разделе закладывается фундамент (базовые навыки). Это основной блок в баскетболе. В нем изучаются самые простые базовые элементы, которые должен знать юный баскетболист. Ребенок должен ознакомиться с тем: что такое баскетбольная стойка, научиться вести мяч, как на месте, так и в движении.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- баскетбольная стойка
- ведение
- остановки
- броски с места

Пятый раздел называется Ball Handling (упражнения на чувство мяча)

В этом блоке задействуются упражнения на чувство мяча. Различные вращения, подбросы, элементарные упражнения на ведение мяча. Все упражнения выполняются в статическом положении, это очень важный подводящий блок к техническим более сложным упражнениям. Ребенок в этом блоке узнает, что такое мяч и вырабатывает чувство мяча, а также развивает свою ловкость, координацию, также скорость рук и ног.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища)
- различные подбросы и ловля мяча
- ведение мяча.

Основной задачей в шестом разделе, является создание предпосылок к формированию навыков общения детей в команде друг с другом, и освоению коммуникативных способностей в элементарных ситуациях игры, как в нападении, так и в защите.

Краткое описание содержания программного материала 2 год обучения

Первый раздел программы включает в себя теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях. Данные сведения предоставлены в следующих темах. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире.

Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.

Второй раздел - подвижные игры и эстафеты (с мячом и без мяча). Значительная часть обучения баскетболу школьников среднего возраста, проходит в игровой форме. Отличия от первого года обучения в том, что почти во всех играх, уже используется ведение мяча, и получается, что дети в этих упражнениях не только получают позитивные эмоции, но и тренируют один из основных технических элементов баскетбола.

Третий раздел включает развитие двигательных и силовых навыков. Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта, в каждой тренировке задействуются упражнения, связанные с координацией, ловкостью, скоростью, силой, балансом. В зависимости от подготовки обучающихся, в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях:

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- координация и баланс
- ловкость
- скорость
- сила
- выносливость и т.д.

В четвертом разделе закладывается фундамент (базовые навыки). Это основной блок в баскетболе. В нем мы изучаем самые простые базовые элементы, которыми должен обладать юный баскетболист. Задача состоит в том, чтобы ребенок хорошо освоил, что такое баскетбольная стойка, научился вести мяч как на месте, так и в движении. Это основа. Также понимать, что такое бросок, проход, передача и тройная угроза. Ознакомился как располагаются и работают руки, ноги во время исполнения этих основных базовых технических элементов.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- ведение
- баскетбольная стойка
- тройная угроза
- остановки
- передачи
- броски с места
- проход

Пятый раздел называется Ball Handling (упражнения на чувство мяча). Различные вращения, подбрасывания, элементарные упражнения на ведение мяча. Все упражнения выполняются в статическом положении, это очень важный подводящий блок к техническим более сложным упражнениям. Ребенок в этом блоке вырабатывает чувство мяча, а также развивает свою ловкость, координацию, скорость рук и ног. Отличие от первого года обучения, это то что ребенку даются более сложные технические элементы. Такие к примеру: как ведение, жонглирование и подбрасывания, но уже в исполнении двух мячей. Также используем упражнения с теннисными

мячами. При этом ребенок второй рукой отрабатывает ведение. Эти упражнения также помогают развивать моторику у юного баскетболиста.

В шестом разделе, на данном этапе тактической подготовки, осуществляется освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры. Ребята начинают осваивать азы атакующих и защитных комбинаций в небольших группах.

Краткое описание содержания программного материала 3-год обучения

Первый раздел программы включает в себя теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях. Данные сведения предоставлены в следующих темах: История баскетбола, развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.

Второй раздел - подвижные игры и эстафеты (с мячом и без мяча). Значительная часть на 3 году обучения баскетболу школьников, проходит так же в игровой форме с использованием подвижных игр и эстафет с баскетбольной направленностью. Отличительной чертой на этом этапе является то, что от спортивных и подвижных игр, необходимо переходить непосредственно к игре в баскетбол по упрощенным правилам.

Введение подвижных игр и эстафет обусловлено возрастом занимающихся их физическим развитием. Подвижные игры проводятся как внутри отдельных занятий, так и самостоятельными темами.

Третий раздел включает развитие двигательных и силовых навыков. Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта. В зависимости от подготовки обучающихся, в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях:

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- координация и баланс
- ловкость
- скорость
- сила
- выносливость и т.д.

Четвертый раздел - фундамент (базовые навыки)

Это основной блок в баскетболе. Отличительной чертой третьего года обучения является то, что дети на этом этапе делают уже более сложные технические элементы. Ознакомившись с такими базовыми навыками как, ведение, баскетбольная стойка, тройная угроза, остановки, бросок и т.д. Дети уже могут пробовать свой технический арсенал применять в игре 1x1, 2x2, что является основой в баскетболе.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- ведение

- баскетбольная стойка
- тройная угроза
- остановки
- передачи
- броски с места
- проход

Пятый раздел называется Ball Handling (упражнения на чувство мяча). В этом блоке задействуются упражнения на чувство мяча. Различные вращения, подбросы, различные упражнения на ведение мяча. Все упражнения выполняются в статическом положении, это очень важный подводящий блок к техническим более сложным упражнениям. Отличие от первого и второго года обучения в том, что теперь даются более сложные технические элементы. Такие к примеру: как ведение, передачи, жонглирование и подбросы, но уже в исполнении двух мячей. Также часто используются упражнения с теннисными мячами. Различные подбросы и ловля мяча. При этом ребенок второй рукой отрабатывает ведение. Эти упражнения также помогают развивать моторику у юного баскетболиста.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- вращения мяча, подбросы.
- ведение мяча (на месте, 1-им и 2-мя мячами) плюс с теннисным мячом
- передачи мяча (1-им и 2-мя мячами).

Шестой раздел на данном этапе тактической подготовки, посвящен совершенствованию игровых действий (выполнение игровых комбинаций на скорости, с учетом малого количества времени на принятие решений). А также закреплению коммуникативных способностей детей на 3 году обучения.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации определяется выполнением контрольных упражнений по пройденным темам, соревнованиями, показательными выступлениями, открытыми тренировками.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Начало учебного года с 01 сентября 2019 года, окончание учебного года - 31 мая 2020 года.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

1 год обучения (I группа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки.	Спорт зал	Контрольные вопросы
2		4	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
3		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
4		9	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и	Спорт зал	Контрольные

						силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		упражнения. Соревнования
5		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
6		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
7		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
8		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
9		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
10		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
11		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная	Спорт зал	Контрольные упражнения.

						стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.		Соревнования
12		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
13		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
14	Октябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
15		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
16		7	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
17		9	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

18		11	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
19		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
20		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
21		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
22		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
23		23	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
24		25	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и	Спорт зал	Контроль ные

						силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		упражнения. Соревнования
25		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
26		30	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
27	Ноябрь	1	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
28		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
29		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
30		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
31		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- броски с места и т.д.		
32		15	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
33		18	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
34		20	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
35		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
36		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
37		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
38		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
39	Декабрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с	Спорт зал	Контрольные упражнения

						мячом и без мяча)		ия. Соревнования
40		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
41		6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
42		9	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
43		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
44		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
45		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- сила и т.д.		
46		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
47		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
48		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
49		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
50		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
51		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
52	Январь	10	17.00-18.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Место занятий и правила безопасности в зале. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила игры в баскетбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
53		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент	Спорт	Контроль

						(базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	зал	ные упражнения. Соревнования
54		15	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
55		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
56		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
57		22	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
58		24	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
59		27	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
60		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

61		31	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
62	Февраль	3	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
63		5	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
64		7	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
65		10	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
66		12	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
67		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.		ания
68		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
69		19	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
70		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
71		26	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
72		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
73	Март	2	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка – Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
74		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
75		6	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и	Спорт	Контроль

						подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	зал	ные упражнения. Соревнования
76		11	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
77		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
78		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
79		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
80		20	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
81		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

82		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
83		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
84		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
85	Апрель	1	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
86		3	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
87		6	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
88		8	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры.	Спорт зал	Контрольные

						Эстафеты (с мячом и без мяча)		упражнения. Соревнования
89		10	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
90		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
91		15	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
92		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
93		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
94		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- броски с места и т.д.		
95		24	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
96		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
97		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
98	Май	6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
99		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
100		13	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
101		15	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки):	Спорт зал	Контрольные упражнения

						- баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.		ия. Соревнования
102		18	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
103		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
104		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
105		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
106		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
107		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревн-ия

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Количество занятий	13	13	12	13	10	11	12	13	10	107

1 год обучения (2 группа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	18.00-19.00	Групповая	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки.	Спорт зал	Контрольные вопросы
2		4	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
3		6	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
4		9	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- сила и т.д.		
5		11	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
6		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
7		16	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
8		18	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
9		20	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
10		23	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
11		25	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
12		27	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

						- Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		Соревнования
13		30	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
14	Октябрь	2	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
15		4	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
16		7	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
17		9	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
18		11	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча		
19		14	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
20		16	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
21		18	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
22		21	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
23		23	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
24		25	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования

						- сила и т.д.		
25		28	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
26		30	18.00-19.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
27	Ноябрь	1	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
28		6	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
29		8	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
30		11	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
31		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
32		15	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
33		18	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент	Спорт	Контроль

						(базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	зал	ные упражнения. Соревнования
34		20	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
35		22	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
36		25	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
37		27	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
38		29	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
39	Декабрь	2	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
40		4	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- остановка - броски с места и т.д.		
41		6	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
42		9	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
43		11	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
44		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
45		16	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
46		18	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
47		20	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые	Спорт зал	Контроль ные

						навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.		упражнения. Соревнования
48		23	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
49		25	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
50		27	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
51		30	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
52	Январь	10	18.00-19.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Место занятий и правила безопасности в зале. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила игры в баскетбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
53		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
54		15	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие	Спорт	Контроль

						двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	зал	ные упражнения. Соревнования
55		17	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
56		20	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
57		22	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
58		24	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
59		27	18.00-19.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
60		29	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
61		31	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

62	Февраль	3	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
63		5	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
64		7	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
65		10	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
66		12	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
67		14	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
68		17	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

								ания
69		19	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
70		21	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
71		26	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
72		28	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
73	Март	2	18.00-19.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
74		4	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
75		6	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
76		11	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

						- Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		Соревнования
77		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
78		16	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
79		18	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
80		20	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
81		23	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
82		25	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

83		27	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
84		30	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
85	Апрель	1	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
86		3	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
87		6	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
88		8	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
89		10	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования

						(разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		ания
90		13	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
91		15	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
92		17	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
93		20	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
94		22	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
95		24	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

						- баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		
96		27	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
97		29	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
98	Май	6	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
99		8	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
100		13	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
101		15	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
102		18	18.00-19.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых	Спорт зал	Контрольные упражнения

						навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.		ия. Соревнования
103		20	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
104		22	18.00-19.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
105		25	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
106		27	18.00-19.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
107		29	18.00-19.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Сорев-ия

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
--	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	-------

Количество занятий	13	13	12	13	10	11	12	13	10	107
--------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГБОУ Школа 556.

Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее часа.

Занятия в объединении не проводятся в праздничные дни.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года(сентябрь) и в конце учебного года (май).

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта баскетбол; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют: - комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно- силовых качеств, выносливости; - нормативы по техническому мастерству. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контрольное тестирование для определения степени освоения учебной программы

контрольные тесты для определения физической подготовленности обучающихся:

Контрольные тесты представлены ниже в таблице 18 на рис. 1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)

Рис. 1. Таблица 18

контрольные тесты для определения технической подготовленности обучающихся:

1. «Иллинойс Тест» Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров. Ровно по

центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол».

2. «Дэнвер» (без дриблинга) По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера. Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а) если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов; б) если участник во время движения заденет один из стоящих конусов. За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

3. «Дэнвер» (с дриблингом) По сигналу дриблёр (дри блинг (англ. Dribble - «вести мяч»)) - в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера. Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае: а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов; б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов; За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебно-методической литературы:

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров, Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик,

ФИБА, 2000г.

2. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967г.

5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970г.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.

8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1972г.

9. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.

10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения, Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.

11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973г.

12. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.

13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967г.

14. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г.

Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981г.