Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 295 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол без границ»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222 часа
Год разработки программы: 2019

Автор-составитель:
Магамедова Ольга Леонидовна,
старший методист
высшей квалификационной категории
Солодков Иван Анатольевич,
канд. пед. наук, старший методист
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	9
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	9
Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	21
Раздел 3. Воспитательная деятельность	63
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	67
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	74
Приложения	78
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	78
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»	79

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность Программы

В современном мире, характеризующимся сверхбыстрым ритмом жизни и высокой стрессогенностью, формируется устойчивый запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. В этом контексте двигательная активность становится ключевым фактором поддержания и укрепления здоровья. Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия - приоритет государственной политики, закрепленный в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года».

Актуальность данной программы заключается в том, что её реализация позволяет формировать устойчивую мотивацию у подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами баскетбола. Баскетбол — один из самых популярных и динамично развивающихся игровых видов спорта, который способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию навыков командного взаимодействия и лидерских качеств у детей и подростков. В современных условиях, когда вопросы физического воспитания и оздоровления молодёжи приобретают особую значимость, организация занятий по баскетболу становится важным элементом образовательной и воспитательной среды.

Воспитательный потенциал Программы. В процессе освоения программного материала на обучающихся оказывается существенное воспитательное воздействие, способствующее развитию морально-волевых качеств, культуры социального поведения, формированию внутренней личностной ответственности за собственное здоровье.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО» преследует решение воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительные особенности Программы

1. Адресатом могут быть категории обучающихся с разным уровнем физической и технической подготовленности. Программный материал дифференцирован по возрастным группам: 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет.

2. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный. Акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической для баскетбола двигательной активности, что сохраняет структурность учебных занятий в течение года.

3. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося: вовлечение обучающихся в соревнования на «любительском» уровне в рамках школьных, а в дальнейшем - студенческих баскетбольных лиг; успешно осваивающим Программу - рекомендации для перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат Программы: обучающиеся 7-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявивших интерес к занятиям баскетболом, имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявивших справку от терапевта или прошедших ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

В рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более четырех смежных возрастов. В исключительных случаях (по заявлению родителей, учитывая смену обучения обучающегося в школе) возможно зачисление обучающихся с разницей возраста более 4х лет в одну группу с последующим

индивидуализированным подходом к обучению таких обучающихся и выстраиванию групповой работы соответственно содержанию Программы и преимущественному возрастному составу группы.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Период оптимален для развития физических качеств: скорости, координации, выносливости при циклических нагрузках Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике: характерны высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела. Заканчивается формирование познавательной сферы. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами баскетбола.

Личностные:

- способствовать формированию ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;

- способствовать формированию культуры здоровья: ценностного понимания здорового и безопасного образа жизни; бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью; коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат.

Предметные:

- познакомить с историей, правилами баскетбола;
- обучить базовым технико-тактическим навыкам игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ценностное отношение к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- проявляют бережное отношение к собственному здоровью;
- проявляют морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- проявляют навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

Предметные:

7-10 лет

- обучающиеся знают историю и азбуку баскетбола; основы техники безопасности при занятиях баскетболом;
- имеют представление о базовых элементах техники и тактики игры в баскетбол;

11-14 лет

- обучающиеся знают историю, правила, специальные понятия и термины баскетбола; основы техники безопасности при занятиях баскетболом;
- владеют базовыми элементами техники и тактики игры в баскетбол;

15-18 лет

– обучающиеся знают историю, официальные правила баскетбола; основы техники безопасности;
– владеют техническими навыками и тактическими приемами в индивидуальных и групповых взаимодействиях.

Объем Программы: 222 часа (37 учебных недель).

Срок реализации Программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Формы контроля:
– текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
– промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

Предмет: баскетбол

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**48**	**10**	**38**	
1.1	Введение в программу	1	1		
1.2	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.3	Развитие общей выносливости	1		1	
1.4	Основы техники игры	1	1		
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		
1.6	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
1.7	Развитие общей выносливости	1		1	
1.8	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.9	Развитие игровой ловкости	1		1	
1.10	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.11	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.12	Мой Дворец	2	2		
1.13	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.14	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
1.15	История развития баскетбола в мире, в России.	1	1		
1.16	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.17	Развитие быстроты	1		1	

1.18	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.19	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.20	Развитие общей выносливости	1		1	
1.21	Физические качества и физическая подготовка	1	1		
1.22	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.23	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.24	Правила баскетбола. Спортивные соревнования.	1	1		
1.25	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.26	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
1.27	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.28	Развитие игровой ловкости	1		1	
1.29	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.30	Развитие ловкости, координации	1		1	
1.31	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.32	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
1.33	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.34	Развитие общей выносливости	1		1	
1.35	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.36	Развитие силовых способностей	1		1	
1.37	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и	1		1	

	тактических действий				
1.38	Развитие быстроты	1		1	
1.39	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.40	Развитие ловкости, координации	1		1	
1.41	Учебная игра	1		1	
1.42	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
1.43	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.44	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
1.45	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**72**	**1**	**71**	
2.1	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.2	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.3	Основы тактики игры	1	1		
2.4	Развитие быстроты	1		1	
2.5	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.6	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.7	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.8	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.9	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.10	Развитие общей выносливости	1		1	
2.11	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в	1		1	

	нападении и защите				
2.12	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.13	Развитие быстроты	1		1	
2.14	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.15	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.16	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.17	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.18	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.19	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.20	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.21	Развитие быстроты	1		1	
2.22	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
2.23	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.24	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.25	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
2.26	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
2.27	Развитие общей выносливости	1		1	
2.28	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.29	Развитие быстроты	1		1	

2.30	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.31	Развитие силовых способностей	1		1	
2.32	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.33	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.34	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.35	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.36	Учебная игра	1		1	
2.37	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.38	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.39	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.40	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.41	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
2.42	Развитие быстроты	1		1	
2.43	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.44	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.45	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.46	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.47	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	

2.48	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.49	Развитие общей выносливости	1		1	
2.50	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.51	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.52	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.53	Развитие силовых способностей	1		1	
2.54	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.55	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.56	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.57	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.58	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.59	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
2.60	Учебная игра	1		1	
2.61	Развитие силовых способностей	1		1	
2.62	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.63	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.64	Развитие общей выносливости	1		1	
2.65	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.66	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	

2.67	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.68	Развитие общей выносливости	1		1	
2.69	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
2.70	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
2.71	Развитие быстроты	1		1	
2.72	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**72**	**0**	**72**	
3.1	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
3.2	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
3.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
3.5	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.6	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
3.7	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.8	Развитие общей выносливости	1		1	
3.9	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	

3.10	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.11	Развитие быстроты	1		1	
3.12	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.13	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
3.14	Развитие общей выносливости	1		1	
3.15	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.16	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.17	Развитие силовых способностей	1		1	
3.18	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.19	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.20	Развитие общей выносливости	1		1	
3.21	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
3.22	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.23	Развитие быстроты	1		1	
3.24	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.25	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.26	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.27	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.28	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору	1		1	

	свободного места с использованием изученных групповых действий				
3.29	Развитие быстроты	1		1	
3.30	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.31	Развитие общей выносливости	1		1	
3.32	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.33	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.34	Развитие быстроты	1		1	
3.35	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.36	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.37	Развитие общей выносливости	1		1	
3.38	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.39	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.40	Развитие быстроты	1		1	
3.41	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.42	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.43	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.44	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
3.45	Учебная игра	1		1	
3.46	Развитие общей выносливости	1		1	
3.47	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	

3.48	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.49	Развитие быстроты	1		1	
3.50	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.51	Развитие общей выносливости	1		1	
3.52	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.53	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
3.54	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.55	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.56	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
3.57	Развитие игровой ловкости	1		1	
3.58	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.59	Развитие общей выносливости	1		1	
3.60	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.61	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.62	Развитие быстроты	1		1	
3.63	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
3.64	Развитие общей выносливости	1		1	
3.65	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.66	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	

3.67	Развитие быстроты	1		1	
3.68	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.69	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
3.70	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.71	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.72	Учебная игра	1		1	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
4	**Заключительный цикл**	**30**	**0**	**30**	
4.1	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.2	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
4.3	Развитие быстроты	1		1	
4.4	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
4.5	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
4.6	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.7	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.8	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
4.9	Развитие общей выносливости	1		1	

4.10	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.11	Учебная игра	1		1	
4.12	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.13	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.14	Развитие игровой ловкости	1		1	
4.15	Учебная игра	1		1	
4.16	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.17	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.18	Учебная игра	1		1	
4.19	Развитие общей выносливости	1		1	
4.20	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.21	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
4.22	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.23	Учебная игра	1		1	
4.24	Развитие общей выносливости	1		1	
4.25	Учебная игра	1		1	
4.26	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	2		2	

4.27	Учебная игра	1		1	
4.28	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
	Всего часов в год	**222**	**11**	**211**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

1. Подготовительный цикл (48 часов)

1.1 Введение в программу (1 час)

Теория (1 час). Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

1.2 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.

1.3 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.4 Основы техники игры(1 час)

Теория (1 час). Основные сведения о технике игры и технических приемах.

1.5 Гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория (1 час). Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей. Закаливание организма спортсмена. Меры личной профилактики. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

1.6 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

1.7 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.8 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, и движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час) 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

1.9 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

1.10 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

1.11 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

1.12 Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения. Экскурсия.

1.13 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.14 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

1.15 История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория (1 час). Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

1.16 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

1.17 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемешаясь. 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

1.18 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

*Практика (1 час).*7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

1.19 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.20 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.21 Физические качества и физическая подготовка (1 час)

Теория (1 час). Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

1.22 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.23 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

1.24 Правила баскетбола. Спортивные соревнования (1 час)

Теория (1 час). Правила игры. Проведение спортивных соревнований.

1.25 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

1.26 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) 1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

1.27 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

1.28 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

1.29 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.30 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

1.31 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой

препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

1.32 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

1.33 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.34 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.35 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

1.36 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

1.37 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

1.38 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

1.39 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.40 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

1.41 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

1.42 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

1.43 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

1.44 Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен», перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

1.45 Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (1 час). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (72 часа)

2.1 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

2.2 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой

двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.3 Основы тактики игры (1 час)

Теория (1 час). Основные сведения о тактике игры и тактических действиях.

2.4 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.5 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.6 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.7 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди

«высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.8 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.9 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.10 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.11 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.12 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.13 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.14 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

2.15 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.16 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.17 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.18 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

2.19 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.20 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения

мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.21 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.22 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2.23 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.24 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.25 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ноги, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом,

прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.26 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

2.27 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.28 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.29 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.30 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.31 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

2.32 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.33 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.34 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с

отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.35 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.36 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

2.37 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.38 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.39 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

2.40 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.41 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2.42 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.43 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

2.44 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.45 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.46 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.47 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.48 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.49 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.50 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.51 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.52 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.53 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

2.54 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.55 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.56 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.57 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

2.58 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

2.59 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.60 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

2.61 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

2.62 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.63 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.64 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.65 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2.66 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.67 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.68 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.69 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в

зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

2.70 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

2.71 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2.72 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3. 2й тренировочный цикл (72 часа)

3.1 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

3.2 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.3 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.4 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.5 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.6 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

3.7 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.8 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.9 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Возрастная категория 15-18 лет.

Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.10 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.11 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.12 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.13 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

3.14 Развитие общей выносливости (1 час)

Упражнения для развития общей выносливости.

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.15 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Возрастная категория 7-10 лет.

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.16 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.17 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

3.18 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.19 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.20 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.21 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

3.22 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.23 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.24 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.25 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.26 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.27 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.28 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

3.29 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.30 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.31 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.32 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.33 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.34 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.35 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.36 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.37 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.38 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.39 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.40 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.41 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.42 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.43 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.44 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.45 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

3.46 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.47 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.48 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.49 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.50 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от

ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.51 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.52 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.53 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.54 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.55 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.56 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18

лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

3.57 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

3.58 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.59 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.60 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.61 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.62 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.63 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.64 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.65 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.66 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.67 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

3.68 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.69 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.70 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.71 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с

асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3.72 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4. Заключительный цикл (30 часов)

4.1 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.2 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

4.3 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

4.4 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

4.5 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

4.6 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.7 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.8 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

4.9 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.10 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.11 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.12 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.13 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.14 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

4.15 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.16 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.17 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических

действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.18 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.19 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.20 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.21 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.22 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.23 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.24 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.25 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.26 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (2 часа)

Практика (2 часа). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.27 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.28 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (1 час). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Баскетбол без границ».

В качестве *основных направлений* воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Баскетбол без границ» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3.2 Формы и методы воспитания

Основными *формами воспитания* в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся

сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения; уважения к людям разных профессий; бережного отношения к природе, окружающей среде;

- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения,
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Баскетбол без границ» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Программа реализуется спортивном объединении Баскетбольная школа «Пионер». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью баскетбольного сообщества со своими традициями, нормами и культурой, получая не только навыки игры, но зачастую более ценные уроки взаимодействия в социуме, поиска своего собственного «я» и жизненных смыслов.

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы). Данная работа направлена на

формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по ДООП «Баскетбол без границ» не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Баскетбол без границ»

Отчетные материалы размещаются на странице БШ «Пионер» ВКонтакте https://vk.com/pioneerbasket, на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/645

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
3.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
4.	Участие в спортивном празднике День снайпера	Сплочение коллектива, патриотическое воспитание	февраль	Фотоотчет, заметка на странице БШ

				«Пионер» ВКонтакте
5.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
6.	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
7.	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
9.	Экскурсия по городам, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных сборах в рамках ЛОК	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни	июнь, август	
11.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
12.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
13.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксация результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; окончание 2 тренировочного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксация результатов: окончание 1 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

Промежуточная аттестация.

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области. Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол без границ»

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	конец 1 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля	2 раза, конец подготовительного цикла, конец 2	Экспертная оценка/оценочный лист динамики	1 раз/конец учебного года

		ВФСК «ГТО» МАУДО «ДЮШ»/протоко л текущего контроля	тренировочного цикла	уровня физической подготовленности	

Фонд оценочных средств текущего контроля

7-10 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает использования специальной терминологии	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, использует в речи, сочетая их с общеупотребительной лексикой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико-тактические навыки	Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места). Не понимает или не выполняет простейшие тактические действия (выход на мяч, выбор позиции)	1
	Выполняет все технические элементы, но допускает незначительные ошибки (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места). Понимает простейшие тактические задачи, но не всегда правильно их реализует	2
	Технически грамотно выполняет базовые элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места). Понимает и выполняет простые тактические действия (выход на мяч, выбор позиции, игра без мяча)	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

11-14 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает использования специальной терминологии	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, использует в речи, сочетая их с общеупотребительной лексикой	2

	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико-тактические навыки	Демонстрирует неполное владение базовыми техническими элементами (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие, но не всегда эффективно взаимодействует с партнёрами	1
	Выполняет все основные технические элементы, но допускает небольшие погрешности (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков) в нападении и защите.	2
	Технически грамотно выполняет базовые элементы (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Понимает принцип командной игры. Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите).	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

15-18 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знание истории, терминологии и официальных правил баскетбола на базовом уровне. Навыки самоконтроля не сформированы	1
	Знание терминологии, основных понятий и официальных правил. Владение базовыми навыками самоконтроля.	2
	Свободное владение специальной терминологией. Знание официальных правил. Систематическое применение навыков самоконтроля.	3
Технико-тактические	Выполнение базовых технико-тактических элементов (передвижение, ловля, передача, ведение, броски) без учёта	1

навыки	действий защитника	
	Выполнение базовых технико-тактических элементов с учётом действий защитника, но с техническими ошибками (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	2
	Правильное выполнение технико-тактических элементов с учётом действий защитника (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Отбивание в равномерном темпе левой (правой) рукой	Челночный бег 3*10 м	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов - динамика отрицательная 1 балл – динамика прироста нет 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 1 до 4 баллов Средний – от 5 до 8 баллов Высокий – свыше 8 баллов
1								
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими комплексами. 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими комплексами. 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающихся в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими комплексами. 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими комплексами. 2 балла – высокий уровень прироста социальной оснащенности обучающихся в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта. 1 балл – положительная динамика, изучены правила вида спорта, история. 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний в виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий – от 0 до 2 баллов. Средний – от 3 до 4 баллов. Высокий – 5 баллов и выше
1					
2					
3					
…					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе официальных спортивных мероприятий в ходе учебного года, или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений	
		Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе
1					
2					
3					
…					

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеют

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени). Организация обучающихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия, строевые упражнения, команды.

Основная часть (60-70% времени). Решение основной задачи занятия.

Заключительная часть (5-10% времени). Постепенное снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Подведение итога занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
	I. Информационно-коммуникационные средства		
1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)		1
	II. Объекты		
1.	Спортивный зал, 30х18	штук	1
2.	Раздевалки	штук	1
3.	Методический кабинет	штук	1
4.	Тренерская	штук	1
	III. Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2.	Мяч баскетбольный	штук	20
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стойка для обводки	штук	10
8.	Фишки (конусы)	штук	15
	IV. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
2.	Скакалка	штук	20
3.	Скамейка гимнастическая	штук	2
4.	Утяжелитель для ног	комплект	5
5.	Утяжелитель для рук	комплект	5
6.	Маты гимнастические	штук	10
7	Тумба прыжковая	комплект	1

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.
3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.
4. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
5. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.
7. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
10. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

Электронные ресурсы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2017. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf. – 15.06.2023.
2. Баскетбол для тренеров [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2018. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf. – 15.06.2023.
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – Режим доступа: https://edu.gov.ru/
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/
5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания – Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/.
6. Образовательный портал Челябинска – Режим доступа: http://www.chel-edu.ru/
7. ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» – Режим доступа: https://xn--74-jlc3bq6b1b.xn--p1ai/
8. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: http://www.edu.ru/
9. Учительский портал – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Баскетбол без границ»

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол без границ»



Приложение 2
к ДООП «Баскетбол без границ»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Баскетбол без границ»
краткое название ДООП/модуля	«Баскетбол без границ»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа знакомит обучающихся с игрой в баскетбол, историей и правилами данного вида спорта. В процессе занятий у обучающихся формируется целостное представление о физической культуре, происходит овладение основами техники и тактики баскетбола, повышается уровень физической подготовленности, приобретаются коммуникативные навыки и практические умения в организации самостоятельных форм занятий баскетболом.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Подготовительный цикл Введение в программу Мой Дворец История развития баскетбола в мире, в России Правила баскетбола. Спортивные соревнования Основы техники игры Гигиенические требования к занимающимся спортом Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Ловля и передача мяча различными способами Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Учебные игры Входной контроль 2. 1й тренировочный цикл Основы тактики игры Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Перехват, выбивание, накрывание мяча Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения

	действий в нападении и защите с мячом и без мяча Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий действий в нападении и защите с мячом и без мяча Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге Учебные игры 3. 2й тренировочный цикл Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Перехват, выбивание, накрывание мяча Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Учебные игры 4. Заключительный цикл Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий Учебные игры Итоговое занятие. Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	баскетбол
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных

	занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки баскетбола.
результат	Обучающиеся знают: историю, правила, основную терминологию и основы судейства баскетбола. Обучающиеся умеют: демонстрировать комплексы общеразвивающих упражнений; выполнять базовые элементы техники и тактики баскетбола, применять их в игровой и соревновательной практике; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, раздевалки, конструкция баскетбольного щита, мячи баскетбольные, мячи набивные, стойки для обводки, фишки (конусы).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6