

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

РЕКОМЕНДОВАНО:
научно-методическим советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 1 от 20.05.2022

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова

Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 188-сг от 23.05.2022

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол в школу 1.0»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки Программы: 2021

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

Челябинск, 2022 г.

Оглавление

1.	Раздел 1. Пояснительная записка	3
2.	Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	9
3.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	9
4.	Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	18
5.	Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	46
6.	Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	53
7.	Приложения	57
	Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	57
	Приложение 2. План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»	58

Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. 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».
5. 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

3. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 23.09.2021)

4. Методические рекомендации по формированию образовательного пространства Школьного спортивного клуба (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 23.03.2022)

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. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

4. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 05.03.2014 №31522).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность программы. Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечение физического и духовного благополучия - одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой и

спортом она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

Баскетбол – один из игровых видов спорта, элементы которого включены в программы физического воспитания образовательных учреждений всех уровней. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Программа, разработанная для реализации на базе Школьных спортивных клубов в рамках сетевого взаимодействия, позволяет создать единое мотивационное пространство для детей и подростков для еще большего вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола, развитию индивидуальной потребности каждого в ведении здорового образа жизни как необходимого условия саморазвития. В этом заключается ее *актуальность*.

Воспитательный потенциал Программы. В процессе освоения программного материала на обучающихся оказывается существенное воспитательное воздействие. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

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.

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. Обучающимся, успешно осваивающим Программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по баскетболу и обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 7-18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, имеющие медицинский допуск.

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

Примечание: в рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более четырех смежных возрастов. В случае формирования группы с целью участия в соревнованиях для общеобразовательных организаций состав группы может быть сформирован в соответствии с возрастным допуском соответствующего Положения о соревнованиях (Чемпионат Школьной баскетбольной лиги в рамках проекта «Баскетбол в школу»). В исключительных случаях (по заявлению родителей, учитывая смену обучения 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 (7-11 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.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). 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. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные

изменения в психике. Наблюдается 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 в длину и увеличивается в ширину, 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.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий баскетболом.

Задачи Программы:

Личностные:

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

Предметные:

- сформировать базовые теоретические знания в области баскетбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

- обучающиеся проявляют устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформированы основы ведения здорового и безопасного образа жизни;

- обучающиеся проявляют морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- 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 на занятиях;
- 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 на занятиях;
- 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.

Срок реализации Программы: 1 год.

Объем Программы: 148 часов (37 учебных недель).

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

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

Основные формы организации образовательного процесса – теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Раздел 2. Содержание Программы
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Баскетбол в школу»

Предмет: баскетбол

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации , контроля
			Теория	Практика	
1	Подготовительный цикл	32	6	26	
1.1	Вводное занятие	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	История развития баскетбола в мире, в России.	1	1		
1.8	Мой Дворец	2	2		
1.9	Развитие быстроты	1		1	
1.10	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.11	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.12	Развитие общей выносливости	1		1	
1.13	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.14	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.15	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.16	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	

1.17	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.18	Развитие игровой ловкости	1		1	
1.19	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.20	Развитие ловкости, координации	1		1	
1.21	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.22	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
1.23	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.24	Развитие общей выносливости	1		1	
1.25	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.26	Развитие силовых способностей	1		1	
1.27	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.28	Развитие быстроты	1		1	
1.29	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.30	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	1й тренировочный цикл	48	1	47	
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	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.5	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.6	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.7	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.8	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.9	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.10	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.11	Развитие силовых способностей	1		1	
2.12	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.13	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.14	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.15	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.16	Учебная игра	1		1	
2.17	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.18	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.19	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.20	Развитие игровой ловкости	1		1	

2.21	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
2.22	Развитие быстроты	1		1	
2.23	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.24	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.25	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.26	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.27	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.28	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.29	Развитие общей выносливости	1		1	
2.30	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.31	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.32	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.33	Развитие силовых способностей	1		1	
2.34	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.35	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.36	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.37	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	

2.38	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.39	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
2.40	Учебная игра	1		1	
2.41	Развитие силовых способностей	1		1	
2.42	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.43	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.44	Развитие общей выносливости	1		1	
2.45	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.46	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.47	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.48	Развитие общей выносливости	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	2й тренировочный цикл	48	1	47	
3.1	Самоконтроль в процессе занятий баскетболом	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 посредством многократного выполнения технических и	1		1	

	тактических действий				
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 свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
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 посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
3.48	Учебная игра	1		1	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
4	Заключительный цикл	20	2	18	
4.1	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.2	Учебная игра	1		1	
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	

4.5	Развитие игровой ловкости	1		1	
4.6	Учебная игра	1		1	
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.8	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.9	Учебная игра	1		1	
4.10	Развитие общей выносливости	1		1	
4.11	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.12	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
4.13	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.14	Учебная игра	1		1	
4.15	Развитие общей выносливости	1		1	
4.16	Учебная игра	1		1	
4.17	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.18	Учебная игра	1		1	
4.19	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1		1	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
Всего часов в год		148	10	138	

Содержание учебного плана Программы

1. Подготовительный цикл

1.1 Вводное занятие (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 (четырёх 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 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.

1.8 Мой Дворец (2 часа)

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

1.9 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.

1.10 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.

1.11 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и

объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.12 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.13 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.14 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 ногами 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.

1.15 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.

1.16 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.

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

1.17 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.

1.18 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

1.19 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.

1.20 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.

1.21 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.

1.22 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.

1.23 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.

1.24 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.25 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.

1.26 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.

1.27 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 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.

1.29 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 Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (2 часа). 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

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, ритмичный 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, ритмичный 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 (четырёх 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 разбега в стену.

2.13 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.

2.14 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.

2.15 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.

2.16 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.

2.17 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.18 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.

2.19 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.

2.20 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.

2.21 *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.

2.22 *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.

2.23 *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.

2.24 *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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

2.25 *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.

2.26 *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.

2.27 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.28 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.

2.29 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.30 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.

2.31 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.

2.32 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.

2.33 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.

2.34 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 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.36 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.

2.37 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.

2.38 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.

2.39 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.

2.40 Учебная игра (1 час)

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

2.41 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.

2.42 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.

2.43 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.

2.44 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.45 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.

2.46 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.47 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.

2.48 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3. 2й тренировочный цикл

3.1 Самоконтроль в процессе занятий баскетболом (1 час)

Текория (1 час). Понятие о самоконтроле. Самоконтроль спортсмена. Показатели самоконтроля при занятиях спортом. Методы оценки функционального состояния спортсмена. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий.

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 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.

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 в 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 (сжатие). 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 (четырёх 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.

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)

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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.15 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.

3.16 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.21 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега 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 кувыркков, 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 (четырёх 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 (четырёх 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега 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 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.

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 (четырёх 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 Учебная игра (1 час)

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

4. Заключительный цикл

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 Учебная игра (1 час)

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

4.3 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.

4.4 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.

4.5 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

4.6 Учебная игра (1 час)

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

4.7 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.

4.8 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.

4.9 Учебная игра (1 час)

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

4.10 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.11 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.

4.12 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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 Учебная игра (1 час)

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

4.15 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.16 Учебная игра (1 час)

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

4.17 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.

4.18 Учебная игра (1 час)

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

4.19 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (1 час)

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. Промежуточная аттестация проходит в форме экспертной оценки педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности на основе текущего контроля.

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 фиксации 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 фиксации 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 фиксации результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»

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	2 раза, конец подготовительно	Экспертная оценка/оценочный	1 раз/конец учебного года

		Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протоко л текущего контроля	го цикла, конец 2 тренировочного цикла	лист динамики уровня физической подготовленности	
--	--	---	--	--	--

**Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол в школу 1.0»**

7-10 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико- тактические компетенции	Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	2
	Точно и правильно выполняет технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	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 употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3

Технико-тактические компетенции	Выполняет не все базовые технические 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). Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие.	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (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
	Точно и правильно выполняет технические 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). 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	Владеет теорией баскетбола не в полном объеме (история, терминология, официальные правила)	1
	Владеет теорией баскетбола: знает терминологию и понятия, официальные правила, навыки самоконтроля	2
	Понимает и оперирует специальными понятиями и терминами баскетбола, знает официальные правила в полном объеме, применяет навыки самоконтроля	3
Технико-тактические компетенции	Выполняет базовые технико-тактические элементы, не учитывая действия защитника (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	1
	Выполняет базовые технико-тактические элементы, учитывая действия защитника, но с погрешностями (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	2

	Правильно выполняет технико-тактические элементы, учитывая действия 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 в школу 1.0»**

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ П/П	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 0 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 компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	
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, умения работать на общий результат	
		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 оснащённость 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, 30x18	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

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: Полицор, 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. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. – 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 д.р.] – 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, 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. Электронная книга «Введение в профессию баскетбольного тренера», Москва, 2017 – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Электронная книга «Баскетбол для тренеров», Москва, 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>
3. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: http://kvrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article
4. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш74.ru>
5. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru/>
6. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

7. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Учительский портал – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма:

1. Проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований.
2. Использование во время проведения тренировочных занятий инвентаря, отвечающего требованиям безопасности, чтобы исключить возможность травматизма.
3. Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися с соответствующей записью в учебном журнале.
4. Постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся (врачебный, педагогический).
5. Построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

Медицинский контроль

Медицинский допуск к занятиям в спортивно-оздоровительных группах проводится на основании заключения о состоянии здоровья специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**План воспитательных мероприятий
в рамках реализации Программы**

№ п/п	Мероприятие	Цель мероприятия	Дата
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2022/2023 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь спортивного объединения	Сентябрь 2022
2.	Организационное собрание в учебной группе, выбор актива	Повышение значимости принадлежности к спортивному коллективу	Сентябрь 2022
3.	Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	Октябрь 2022, май 2023
4.	Встреча с профессиональными спортсменами, добившимися значительных спортивных результатов	Повышение мотивации к занятиям баскетболом, профориентация	Апрель 2023
5.	Участие в мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	В течение учебного года
6.	Участие в мероприятиях, проводимых в рамках городских акций «Защита», «За здоровый образ жизни»	Профилактика безнадзорности и правонарушений, формирование здорового образа жизни	По назначению
7.	Организация и проведение индивидуальных бесед с обучающимися	Коррекция поведения и отношения к тренировочным занятиям	В течение учебного года
8.	Организация и проведение консультаций с родителями	Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима	В течение учебного года
9.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года

Оглавление

1.	Раздел 1. Пояснительная записка	3
2.	Раздел 2. Содержание Программы	9
3.	Учебный план Программы	9
4.	Содержание учебного плана Программы	18
5.	Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	46
6.	Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы	53
7.	Приложения	57

Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. 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».
5. 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)».
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального образования, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

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. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

4. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522)

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность программы. Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечение физического и духовного благополучия - одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой и спортом она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

Актуальность Программы заключается в том, что ее реализация в системе дополнительного образования способствует формированию у подрастающего поколения мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитию индивидуальной потребности каждого в ведении здорового образа жизни как необходимого условия саморазвития.

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.

Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Баскетбол без границ» МАУДО «ДПШ» для реализации на базе общеобразовательных организаций в рамках сетевого взаимодействия.

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.

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. Обучающимся, успешно осваивающим Программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по баскетболу и обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 7-18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, имеющие медицинский допуск.

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

Примечание: в рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более четырех смежных возрастов. В случае формирования группы с целью участия в соревнованиях для общеобразовательных организаций состав группы может быть сформирован в соответствии с возрастным допуском соответствующего Положения о соревнованиях (Чемпионат Школьной баскетбольной лиги в рамках проекта «Баскетбол в школу»). В исключительных случаях (по заявлению родителей, учитывая смену обучения ребенка в школе), возможно зачисление детей 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 (7-11 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.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). 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. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается 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 в длину и увеличивается в ширину, 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.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий баскетболом.

Задачи Программы:

Личностные:

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

Предметные:

- сформировать базовые теоретические знания в области баскетбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

- у обучающихся сформированы основы ведения здорового и безопасного образа жизни;
- обучающиеся проявляют морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- 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 на занятиях;

- 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 на занятиях;

- 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.

Срок реализации Программы: 1 год.

Объем Программы: 148 часов (37 учебных недель).

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

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

Основные формы организации образовательного процесса – теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Раздел 2. Содержание Программы
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Баскетбол в школу 1.0»

Предмет: баскетбол

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации , контроля
			Теория	Практика	
1	Подготовительный цикл	32	6	26	
1.1	Вводное занятие	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	История развития баскетбола в мире, в России.	1	1		
1.8	Мой Дворец	2	2		
1.9	Развитие быстроты	1		1	
1.10	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.11	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.12	Развитие общей выносливости	1		1	
1.13	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.14	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.15	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.16	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	

1.17	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.18	Развитие игровой ловкости	1		1	
1.19	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.20	Развитие ловкости, координации	1		1	
1.21	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.22	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
1.23	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.24	Развитие общей выносливости	1		1	
1.25	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
1.26	Развитие силовых способностей	1		1	
1.27	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
1.28	Развитие быстроты	1		1	
1.29	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.30	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	1й тренировочный цикл	48	1	47	
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	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.5	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.6	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.7	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.8	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.9	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.10	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.11	Развитие силовых способностей	1		1	
2.12	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.13	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.14	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.15	Развитие командной дисциплины	1		1	
2.16	Учебная игра	1		1	
2.17	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.18	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.19	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	
2.20	Развитие игровой ловкости	1		1	

2.21	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
2.22	Развитие быстроты	1		1	
2.23	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.24	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.25	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.26	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.27	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.28	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.29	Развитие общей выносливости	1		1	
2.30	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.31	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.32	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.33	Развитие силовых способностей	1		1	
2.34	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.35	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.36	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.37	Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)	1		1	

2.38	Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке	1		1	
2.39	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
2.40	Учебная игра	1		1	
2.41	Развитие силовых способностей	1		1	
2.42	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.43	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.44	Развитие общей выносливости	1		1	
2.45	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.46	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.47	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.48	Развитие общей выносливости	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	2й тренировочный цикл	48	1	47	
3.1	Самоконтроль в процессе занятий баскетболом	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 посредством многократного выполнения технических и	1		1	

	тактических действий				
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 свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
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 посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
3.48	Учебная игра	1		1	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
4	Заключительный цикл	20	2	18	
4.1	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.2	Учебная игра	1		1	
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	

4.5	Развитие игровой ловкости	1		1	
4.6	Учебная игра	1		1	
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.8	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.9	Учебная игра	1		1	
4.10	Развитие общей выносливости	1		1	
4.11	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.12	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
4.13	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.14	Учебная игра	1		1	
4.15	Развитие общей выносливости	1		1	
4.16	Учебная игра	1		1	
4.17	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.18	Учебная игра	1		1	
4.19	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1		1	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
Всего часов в год		148	10	138	

Содержание учебного плана Программы

1. Подготовительный цикл

1.1 Вводное занятие (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 (четырёх 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 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.

1.8 Мой Дворец (2 часа)

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

1.9 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.

1.10 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.

1.11 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.

1.12 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.13 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.14 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 ногами 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.

1.15 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.

1.16 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.

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

1.17 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.

1.18 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

1.19 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.

1.20 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.

1.21 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.

1.22 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.

1.23 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.

1.24 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.25 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.

1.26 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.

1.27 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 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.

1.29 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 Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (2 часа). 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

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, ритмичный 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 (четырёх 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 разбега в стену.

2.13 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.

2.14 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.

2.15 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.

2.16 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.

2.17 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.18 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.

2.19 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.

2.20 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.

2.21 *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.

2.22 *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.

2.23 *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.

2.24 *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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

2.25 *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.

2.26 *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.

2.27 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.28 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.

2.29 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.30 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.

2.31 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.

2.32 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.

2.33 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.

2.34 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 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.36 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.

2.37 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.

2.38 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.

2.39 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.

2.40 Учебная игра (1 час)

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

2.41 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.

2.42 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.

2.43 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.

2.44 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 (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.45 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.

2.46 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.47 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.

2.48 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3. 2й тренировочный цикл

3.1 Самоконтроль в процессе занятий баскетболом (1 час)

Текория (1 час). Понятие о самоконтроле. Самоконтроль спортсмена. Показатели самоконтроля при занятиях спортом. Методы оценки функционального состояния спортсмена. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий.

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 в 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега 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 (четырёх 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.

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)

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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.15 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.

3.16 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.21 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега 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 кувыркков, 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 (четырёх 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 (четырёх 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 (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега 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 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.

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 (четырёх 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 Учебная игра (1 час)

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

4. Заключительный цикл

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 Учебная игра (1 час)

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

4.3 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.

4.4 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.

4.5 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

4.6 Учебная игра (1 час)

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

4.7 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.

4.8 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.

4.9 Учебная игра (1 час)

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

4.10 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.11 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.

4.12 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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 Учебная игра (1 час)

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

4.15 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.16 Учебная игра (1 час)

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

4.17 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.

4.18 Учебная игра (1 час)

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

4.19 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (1 час)

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. Промежуточная аттестация проходит в форме экспертной оценки педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности на основе текущего контроля.

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 фиксации 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 фиксации 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 фиксации результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу 1.0»

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	2 раза, конец подготовительно	Экспертная оценка/оценочный	1 раз/конец учебного года

		Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протоко л текущего контроля	го цикла, конец 2 тренировочного цикла	лист динамики уровня физической подготовленности	
--	--	---	--	--	--

**Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол в школу 1.0»**

7-10 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико- тактические компетенции	Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	2
	Точно и правильно выполняет технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	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 употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3

Технико-тактические компетенции	Выполняет не все базовые технические 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). Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие.	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (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
	Точно и правильно выполняет технические 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). 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	Владеет теорией баскетбола не в полном объеме (история, терминология, официальные правила)	1
	Владеет теорией баскетбола: знает терминологию и понятия, официальные правила, навыки самоконтроля	2
	Понимает и оперирует специальными понятиями и терминами баскетбола, знает официальные правила в полном объеме, применяет навыки самоконтроля	3
Технико-тактические компетенции	Выполняет базовые технико-тактические элементы, не учитывая действия защитника (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	1
	Выполняет базовые технико-тактические элементы, учитывая действия защитника, но с погрешностями (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	2

	Правильно выполняет технико-тактические элементы, учитывая действия 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 в школу 1.0»**

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ П/П	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 0 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 компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	
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, умения работать на общий результат	
		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 оснащённость 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, 30x18	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

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. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. – 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 д.р.] – 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, 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. Электронная книга «Введение в профессию баскетбольного тренера», Москва, 2017 – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Электронная книга «Баскетбол для тренеров», Москва, 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>
3. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: http://kvrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article
4. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш74.ru>
5. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru/>
6. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

7. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Учительский портал – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма:

1. Проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований.
2. Использование во время проведения тренировочных занятий инвентаря, отвечающего требованиям безопасности, чтобы исключить возможность травматизма.
3. Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися с соответствующей записью в учебном журнале.
4. Постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся (врачебный, педагогический).
5. Построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

Медицинский контроль

Медицинский допуск к занятиям в спортивно-оздоровительных группах проводится на основании заключения о состоянии здоровья специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) осуществляются текущие медицинские наблюдения.

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

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Баскетбол в школу 1.0
краткое название ДООП/модуля	Баскетбол в школу 1.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа предназначена для ознакомления обучающихся с игрой в баскетбол и предполагает изучение истории, правил, базовых технических и тактических элементов данного вида спорта.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<p>1. Подготовительный цикл</p> <p>Введение в программу</p> <p>Мой Дворец</p> <p>История развития баскетбола в мире, в России.</p> <p>Правила баскетбола. Спортивные соревнования.</p> <p>Основы техники игры</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом</p> <p>Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча</p> <p>Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке</p> <p>Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами</p> <p>Ловля и передача мяча различными способами</p> <p>Учебные игры</p> <p>2. 1й тренировочный цикл</p> <p>Основы тактики игры</p> <p>Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча</p> <p>Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке</p> <p>Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами</p> <p>Перехват, выбивание, накрывание мяча</p> <p>Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча</p> <p>Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите</p> <p>Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий</p>

	<p>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 Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Учебные игры Итоговое занятие.</p>
ключевые слова для поиска программы	баскетбол
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий баскетболом
результат	<p>Обучающиеся знают: историю, правила, основную терминологию и основы судейства баскетбола. Обучающиеся умеют: демонстрировать комплексы общеразвивающих упражнений, применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в игровой и соревновательной практике; выполнять тестовые</p>

	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	148/4

**План воспитательных мероприятий
в рамках реализации Программы**

№ п/п	Мероприятие	Цель мероприятия	Дата
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2022/2023 учебном году», выборы родительского комитета	Вовлечение родителей в жизнь спортивного объединения	Сентябрь 2022
2.	Организационное собрание в учебной группе, выбор актива	Повышение значимости принадлежности к спортивному коллективу	Сентябрь 2022
	Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	Октябрь 2022, май 2023
3.	Встреча с выпускниками коллектива, работающими в сфере спорта и добившихся значительных спортивных результатов	Повышение мотивации к занятиям баскетболом, профориентация	Апрель 2023
4.	Родительское собрание «Итоги 2022/2023 учебного года»	Подведение итогов учебного года	Май 2023
5.	Участие в мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	В течение учебного года
6.	Участие в мероприятиях, проводимых в рамках городских акций «Защита», «За здоровый образ жизни»	Профилактика безнадзорности и правонарушений, формирование здорового образа жизни	По назначению
7.	Организация и проведение индивидуальных бесед с обучающимися	Коррекция поведения и отношения к тренировочным занятиям	в течение учебного года
8.	Организация и проведение консультаций с родителями	Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима	В течение учебного года
9.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года