

Российская Федерация
Администрация городского округа «Город Калининград»
муниципальное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя
общеобразовательная школа №24



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
секции «Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
возраст обучающихся: 11-15 лет
срок освоения программы – 3года

Автор - составитель:
Сумбаева Татьяна Витовна,
педагог дополнительного
образования MAOU SOSh №24

г. Калининград 2020

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленности**

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

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

Адресат программы

В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 11-15 лет, имеющие допуск врача.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года. На полное освоение программы требуется 321 час.

Формы обучения. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий Общее количество часов в год – 107 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

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

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

Практическая значимость.

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

На сегодняшний день, когда все измеряется в скорости и силе, занятия физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на организм. Обмен веществ является источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма.

Одна из важнейших задач в воспитании — воспитание у детей и взрослых потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от преподавателя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность воспитанников, а для этого, в первую очередь, надо знать их реальные возможности. Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками — разнообразные движения, способствующие улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формирующие координацию. К такому виду спорта относится баскетбол, направленный на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Ведущие теоретические идеи

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования, обучения, развития личности.

Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания.

В состав основных средств физического воспитания входят подвижные игры, включающие баскетбол. Начинают обучать игре в баскетбол уже с начальных классов, от простого к сложному. Обучение школьников имеет свои особенности. Своеобразие школьного возраста в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

Цели и задачи курса:

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

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

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств(ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности; - формирование привычки и любви к мячу.

Принципы отбора содержания.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала.

Процесс обучения школьников игре в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, тактики, правил игры и т.п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

Фронтальный метод.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Применение фронтального метода предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. По преимуществу этот метод может находить место в вводной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших группах. Преимущественно же, фронтальный метод используется при прохождении не очень сложного материала программы на этапе первоначального обучения.

Многие наставники находят, что применение фронтального метода оправдывает себя в менее дисциплинированных группах, где еще не вырос и не окреп коллектив.

Надо подчеркнуть, что очень важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного непосредственного руководства тренера. В отдельных случаях, используя этот метод, педагог может привлекать себе в помощь учеников, давая им различные задания, связанные с организацией работы группы.

При использовании фронтального метода задания, одинаковые для всех учеников, могут выполняться:

- одновременно всеми учащимися на занятии;
- одновременно в группах;
- поочередно по одному, по два человека с паузами или потоком (потоком - только на этапе закрепления и совершенствования изучаемой позиции при условии хорошей дисциплины)

Фронтальный метод есть метод, при котором преподаватель работает со всеми учащимися над единым учебным материалом.

В данный метод входят такие упражнения как

- ловля мяча, отскочившего от пола, двумя руками
- передача мяча одной рукой от плеча в прыжке
- ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой.

При фронтальном методе учитель управляет учебно-познавательной деятельностью всего класса, работающего над единой задачей. Он организует сотрудничество учащихся и определяет единый для всех темп работы.

Групповой метод.

Групповой метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой группа делится на отделения, каждое из которых выполняет свое, отличающееся от других, задание.

Групповой метод используется при прохождении довольно сложного материала, когда тренеру-педагогу необходимо уделять большое внимание ученикам, осваивающим сложный материал и оказывать им помощь. Отдельные группы учеников могут получать задания, соответствующие различным этапам разучивания материала и разной степени трудности. Тренер обязан помочь уяснить только узловые и самые трудные моменты по усвоению того или иного задания.

Групповой метод отвечает таким запросам, обеспечивая дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения. Тренер подбирает карточки-задания, наиболее соответствующие силам и способностям каждого отделения и каждого ученика.

Применение группового метода оправдывается в дисциплинированных, хорошо сплоченных группах. Особенно эффективно использование группового метода со старшими ребятами, где тренер уже располагает подготовленным активом учеников-помощников для занятий с отделениями. Учащиеся становятся более организованными и способными в самостоятельной работе.

Групповой метод - учащиеся разбиты на группы, каждая из которых получает отдельные задания. Тренер-преподаватель, не выпуская из-под контроля всех учащихся, работает, по преимуществу, с одной группой или поочередно работает, переходя от одной группы к другой.

При групповых формах обучения учитель управляет учебно-познавательной деятельностью групп учащихся класса.

Поточный метод.

Метод представляет такую организацию учащихся, при которой каждый ученик выполняет задания в своей учебной подгруппе друг за другом, потоком. Применяется на стадии углубленного изучения и совершенств. В этот метод входят следующие упражнения:

- Штрафной бросок
- Ведение мяча, два шага бросок кольцо

Индивидуальный метод.

Применение метода индивидуальных заданий предусматривает самостоятельное выполнение заданий, предложенных учителем или выбранных учащимися. Этот метод, по преимуществу, используется во вводной или основной частях урока, но может иметь место и в заключительной части. В младшем возрасте метод индивидуальных заданий помогает ознакомиться и получить реальную оценку подготовленности учащихся.

Этот метод дает учителю возможность удовлетворить желания учащихся выполнять понравившийся вид задания и, таким образом, чередовать регламентируемый материал с относительно свободным (интересно для ученика).

Вместе с тем, ученики приучаются к сознательному самостоятельному выполнению заданий. Метод индивидуальных заданий делает возможным дифференцирование упражнений по содержанию и характеру нагрузки для отдельных учеников. Не менее важно установить дозировку в занятиях урока ученикам и ученицам.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Упражнения и задания, предложенные тренером (или выбранные учениками) могут выполняться в следующем порядке:

- Одновременно всем составом группы;

- Отдельными учениками;
- группами по особым заданиям тренера.

Использование метода индивидуальных заданий возможно при проведении тренировок в любых условиях.

Метод индивидуальных заданий - каждый получает задание, работает и выполняет его самостоятельно, тренер-педагог руководит выборочно.

Индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. Однако если ученик выполняет самостоятельное задание, данное учителем с учетом учебных возможностей, то такую организационную форму обучения называют индивидуализированной.

Комплексная тренировка.

Комплексная тренировка включает в себя элементы вышеперечисленных методов тренировок. При проведении комплексной тренировки требуется включение нескольких разных видов работ, например, подвижная игра (15 минут), круговая тренировка (30 минут), фронтальное занятие (20 минут), групповые занятия (15 минут), подвижная игра (10 минут) - всего полтора часа. Обязательно проводится строго по времени и характеризуется точной дозировкой нагрузки на уроке. По сигналу тренера начинается и оканчивается каждая часть тренировки. Находясь все время в подвешенном состоянии, ученики привыкают к неопределенности, внутренне готовы к переменам и во время соревнований. Перемены их мало пугают, они внутренне к ним предрасположены.

Подводя черту по методике организации учебного процесса с использованием классификации теории физической культуры, отметим:

- 1) фронтальный метод,
- 2) групповой метод,
- 3) метод индивидуальных заданий,
- 4) круговая тренировка,
- 5) комплексная (комбинированная) тренировка - таков диапазон предлагаемых методик организации уроков, освещенный в спортивной литературе.

Все вышеизложенное следует учитывать при отработке отдельных элементов, например, техника подачи броска.

Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену броска.

Удобнее всего заниматься отработкой бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально. Следует расчленить движения на части и научить ученика мысленно предвидеть каждый этап действий при совершении броска (например, каким образом работают кисти, в какой последовательности выполняются действия организмом).

Перед началом тренировок следует подробно объяснить и наглядно показать все элементы движений.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его.

Для закрепления полученных знаний и доведение техники до автоматизма предлагается проведение индивидуальных и командных занятий. Обработка навыков непосредственно в игре.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты 1 года обучения

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 2 года обучения

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять

броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 3 года обучения

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены . Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Учебно-тематический план

1 год обучения

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

5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	18	3	15	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка - Тактика нападения - Тактика защиты	2	1	1	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	25	82	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Море. Основные технические элементы.	4	4		
	Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.				
2.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	25	4	21	Контрольные упражнения Соревнования
3.	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.	18	3	15	Контрольные упражнения Соревнования
4.	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	34	9	25	Контрольные упражнения Соревнования
5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	18	5	13	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка - Тактика нападения - Тактика защиты	8	4	4	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	29	78	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	6	6		
2.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	20	6	14	Контрольные упражнения Соревнования
3.	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении)	27	4	23	Контрольные упражнения Соревнования
	- баланс и координация - ловкость - скорость - сила и т.д.				
4.	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	28	5	23	Контрольные упражнения Соревнования
5.	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	16	5	11	Контрольные упражнения Соревнования
6.	Тактическая подготовка - Тактика нападения - Тактика защиты	10	5	5	Контрольные упражнения Соревнования
	Итого:	107	31	76	

Содержание учебно-тематического плана

Краткое описание содержания программного материала 1 год обучения

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

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- баскетбольная стойка
- ведение
- остановки
- броски с места

Пятый раздел называется Ball Handling (упражнения на чувство мяча)

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

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

Краткое описание содержания программного материала 2 год обучения

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

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

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

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

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

Краткое описание содержания программного материала 3-год обучения

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

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

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

Четвертый раздел - фундамент (базовые навыки)

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

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

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

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- вращения мяча, подбросы.

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

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

Формы аттестации и оценочные материалы

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

Результатом реализации Программы является:

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

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

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

Календарно-тематический план

1 год обучения

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

						остановка - броски с места и т.д.		упражнения. Соревнования
4		9	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
5		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
6		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
7		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
8		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
9		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
10		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
11		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
						стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.		Соревнования
12		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

13		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
14	Октябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
15		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
16		7	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
17		9	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
18		11	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
19		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
20		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
21		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
22		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

23		23	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
24		25	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
25		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
26		30	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
27	Ноябрь	1	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
28		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
29		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
30		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
31		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
32		15	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования

33		18	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
34		20	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
35		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
36		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
37		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
38		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
39	Декабрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с	Спорт зал	Контроль ные упражнений
40		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
41		6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
42		9	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
43		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений.

								Соревнования
44		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
45		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость скорость	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
46		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
47		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
48		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
49		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
50		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
51		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
52	Январь	10	17.00-18.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Место занятий и правила безопасности в зале. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила игры в баскетбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
53		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча	Спорт	Контрольные

						остановка - броски с места и т.д.		упражнения. Соревнования
54		15	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
55		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
56		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
57		22	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
58		24	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
59		27	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
60		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
61		31	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
62	Февраль	3	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
63		5	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные

						остановка - броски с места и т.д.		упражнения. Соревнования
64		7	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
65		10	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
66		12	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
67		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
68		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
69		19	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
70		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
71		26	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
72		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
73	Март	2	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
74		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
75		6	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
76		11	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
77		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
78		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
79		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
80		20	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
81		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
82		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
83		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
84		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
85	Апрель	1	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
86		3	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
87		6	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
88		8	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры.	Спорт зал	Контрольные
89		10	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
90		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
91		15	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
92		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
93		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
94		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные

						остановка		упражнения. Соревнования
95		24	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
96		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
97		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
98	Май	6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
99		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
100		13	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
101		15	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки):	Спорт зал	Контрольные упражнения
102		18	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
103		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
104		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

105		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
106		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
107		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Сорев-ия

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

2 год обучения

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

4		9	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
5		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
6		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
7		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
8		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
9		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
10		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
11		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
12		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия. Соревнов ания
13		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнен ия.

								Соревнования
14	Октябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
15		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
16		7	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
17		9	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
18		11	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
19		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
20		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
21		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
22		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
23		23	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
24		25	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
25		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
26		30	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
27	Ноябрь	1	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
28		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
29		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
30		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
31		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
32		15	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
33		18	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
34		20	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
35		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
36		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
37		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
38		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
39	Декабрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с	Спорт зал	Контрольные упражнения
40		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
41		6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
42		9	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
43		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

44		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
45		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость скорость	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
46		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
47		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
48		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
49		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
50		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
51		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
52	Январь	10	17.00-18.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Место занятий и правила безопасности в зале. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила игры в баскетбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
53		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт	Контроль ные упражнений.

								Соревнования
54		15	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
55		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
56		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
57		22	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
58		24	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
59		27	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
60		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
61		31	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
62	Февраль	3	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
63		5	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
64		7	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
65		10	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
66		12	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
67		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
68		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
69		19	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
70		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
71		26	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
72		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
73	Март	2	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

74		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
75		6	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
76		11	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
77		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
78		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
79		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
80		20	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
81		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
82		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
83		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

84		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
85	Апрель	1	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
86		3	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
87		6	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
88		8	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры.	Спорт зал	Контрольные
89		10	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
90		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
91		15	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
92		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
93		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
94		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
95		24	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
96		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
97		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
98	Май	6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
99		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
100		13	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
101		15	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки):	Спорт зал	Контрольные упражнения
102		18	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
103		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
104		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

105		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
106		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
107		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

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

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки.	Спорт зал	Контрольные вопросы
2		4	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
3		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
4		9	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
5		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

6		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
7		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
8		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
9		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
10		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
11		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
						стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.		Соревнования
12		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
13		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
14	Октябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования
15		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контроль ные упражнений. Соревнования

								Соревнования
16		7	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
17		9	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
18		11	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
19		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
20		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
21		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
22		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
23		23	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
24		25	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
25		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
26		30	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка – Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
27	Ноябрь	1	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
28		6	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
29		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
30		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
31		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
32		15	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
33		18	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
34		20	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
35		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

								Соревнования
36		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
37		27	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
38		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
39	Декабрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с	Спорт зал	Контрольные упражнения
40		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
41		6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
42		9	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
43		11	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
44		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
45		16	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость скорость	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

46		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
47		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
48		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
49		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
50		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
51		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
52	Январь	10	17.00-18.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Место занятий и правила безопасности в зале. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Правила игры в баскетбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
53		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
54		15	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
55		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
56		20	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
57		22	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
58		24	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
59		27	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка – Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
60		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
61		31	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
62	Февраль	3	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
63		5	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
64		7	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
65		10	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения.

								Соревнования
66		12	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
67		14	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
68		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
69		19	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
70		21	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
71		26	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
72		28	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
73	Март	2	17.00-18.00	Групповая	1	Тактическая подготовка - Тактика нападения Тактика защиты	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
74		4	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
75		6	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт	Контрольные упражнения. Соревнования

76		11	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
77		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча - остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
78		16	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
79		18	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
80		20	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
81		23	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
82		25	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
83		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
84		30	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
85	Апрель	1	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

86		3	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
87		6	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
88		8	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
89		10	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
90		13	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
91		15	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
92		17	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
93		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
94		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
95		24	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
96		27	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования

								Соревнования
97		29	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
98	Май	6	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
99		8	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
100		13	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
101		15	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки):	Спорт зал	Контрольные упражнения
102		18	17.00-18.00	Групповая	1	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up dynamic (разминка в движении) - баланс и координация - ловкость - скорость сила и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
103		20	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
104		22	17.00-18.00	Групповая	1	Фундамент (базовые навыки): - баскетбольная стойка - ведение мяча остановка - броски с места и т.д.	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
105		25	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
106		27	17.00-18.00	Групповая	1	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) - различные подбрасывания и ловля мяча - ведение мяча	Спорт зал	Контрольные упражнения. Соревнования
107		29	17.00-18.00	Групповая	1	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча)	Спорт зал	Контрольные

											упражнений. Сорев-ия
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------

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

«Организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале. рекомендации:
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Методические материалы

Разделы

Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал

Форма занятий

Приемы и методы

Форма подведение итогов

Теоретическая

ка

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Словесный

Зачет

Техническая

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Практическая самостоятельная работа

Зачет

Тактическая

Мячи, спортивная форма
Командная, малыми группами, индивидуальные
Практическая самостоятельная работа,
словесный
Коллективный зачет
Физическая
Мячи, спортивная форма
Командная, малыми группами, индивидуальные
Практическая самостоятельная работа
Контрольные тесты, соревнования

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
- Пр

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

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

Занятия в объединении не проводятся в праздничные дни.

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

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

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

Контрольные тесты для определения технической подготовленности обучающихся:

1. «Иллинойс Тест» Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров. Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол».

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

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

секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

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