

**Комитет по социальным вопросам администрации муниципального
образования Вeneвский район**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Вeneвская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического
совета МУДО «Вeneвская ДЮСШ»
Протоколом №1
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МУДО «Вeneвская ДЮСШ»
Приказ от 20.08.2026г. №46
С. Г. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: общеразвивающий

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 года обучения (144)

Форма обучения: очная

Автор- составитель программы:

Кулякин Владислав Юрьевич, тренер-
преподаватель дополнительного образования;

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по баскетболу «17» августа 2026 г.

Ответственный Солпекина Сапегина Ю. А., методист по
спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Постановлении администрации муниципального образования Вeneвский район №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Устав и нормативно – правовые акты МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа».

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств с помощью занятий баскетболом.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Актуальность Программы. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. Вовлечение в тренировочный процесс способствует укреплению здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, а также формируется позитивная психология общения и коллективного взаимодействия.

Отличительная особенность Программы. Программа учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность заняться баскетболом детям без навыков игры, которые еще не знакомы с этим видом спорта. Благодаря этому Программа охватывает значительно больше детей, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования

в процессе обучения. Программа предусматривает возможность снятия эмоционального напряжения у детей посредством баскетбола после учебных нагрузок в школе.

Новизна Программы. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат Программы. Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. На тренировках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта (баскетбол). Группа комплектуется из всех желающих заниматься баскетболом обучающихся, имеющих медицинские справки от участкового педиатра (разрешение занятий по избранному виду спорта) и на основании заявления родителей(законных представителей).

Объем Программы, срок освоения.

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

Наполняемость группы: 12-15 обучающихся.

Форма обучения: очная.

Уровень Программы: общеразвивающий.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые;
- фронтальные;
- индивидуальные;
- индивидуально-групповые.

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольно-испытательные.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа – по 45 минут с 15-минутным перерывом.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, укрепления здоровья, путём привлечения их к занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения такого вида спорта, как баскетбол, с основными терминами и понятиями, применимыми в данном виде спорта;
- закреплять теоретические представления освоения техник и приемов в

баскетболе;

- пополнять знания о занятиях физической культурой и спортом, осознание их роли и значения в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию общих физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма;

- развивать навыки и умения игры в баскетбол;

- учить способам организации и судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;

- способствовать уважению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формировать бережное отношение к своему здоровью.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	2	-	Беседа, опрос
1.	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	2	1	1	Опрос
2.	Оборудование и инвентарь	2	1	1	Викторина
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	2	1	1	Опрос
4.	Правила соревнований	2	1	1	Опрос
5.	Общая физическая подготовка	32	5	27	
5.1.	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение
5.2.	Упражнения для	4	1	3	Наблюдение

	рук и плечевого пояса				
5.3.	Упражнения для ног	10	1	9	Наблюдение
5.4.	Упражнения для шеи и туловища	8	1	7	Наблюдение
5.5.	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	36	12	24	
6.1.	Упражнения для развития быстроты передвижения	6	2	4	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития гибкости	6	2	4	Наблюдение
6.3.	Упражнения для развития ловкости	8	4	4	Наблюдение
	Промежуточная аттестация	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.
6.4.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	6	2	4	Наблюдение
6.5.	Упражнения для развития общей выносливости	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
7	Техническая подготовка	24	6	18	
7.1.	Специальные технические упражнения без мяча	4	1	3	Наблюдение
7.2.	Ловля и передача мяча	6	1	5	Наблюдение
7.3.	Ведение мяча	6	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

7.4.	Броски мяча в корзину	8	2	6	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов
8	Тактическая подготовка	26	8	18	
8.1.	Защитные действия при опеке игрока без мяча	2	1	1	Наблюдение. анализ
8.2.	Защитные действия при опеке игрока с мячом	2	1	1	Наблюдение. анализ
8.3.	Борьба за мяч после отскока от щита	6	2	4	Наблюдение. анализ
8.4.	Командные действия в защите	8	2	6	Наблюдение. анализ
8.5.	Командные действия в нападении	8	2	6	Наблюдение. анализ
9.	Судейская практика	8	-	8	Наблюдение, анализ
	Итоговая аттестация	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.
		144	41	103	

Содержание учебного плана

«Вводное занятие. Техника безопасности» (2 часа: 2 ч. т.)

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Формы контроля: беседа, опрос.

Раздел 1. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом» (2 часа: 1 ч. т./1 ч. п.).

Теория: история появления баскетбола как игры. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Практика: определение основных отличительных особенностей баскетбола от других командных видов спорта.

Формы контроля: опрос на тему «баскетбол как вид спорта».

Раздел 2. Оборудование и инвентарь (2 часа: 1 ч. т./1 ч. п.).

Теория: необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты

баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

Практика: определение основных элементов баскетбольной площадки и видов спортивного инвентаря для игры в баскетбол.

Формы контроля: викторина на тему «разметка баскетбольной площадки, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол».

Раздел 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм (2 часа: 1 ч. т. /1 ч. п.)

Теория: санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: анализ соблюдения санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом и выполнения требований относительно формы одежды, обуви для занятий

Формы контроля: опрос на тему «санитарно-гигиенические нормы во время занятий баскетболом. Форма баскетбольной одежды и обуви».

Раздел 4. Правила соревнований (2 часа: 1 ч. т./1 ч. п.).

Теория: основные правила игры в баскетбол. Положения о соревнованиях.

Практика: анализ соблюдения правил игры в баскетбол.

Формы контроля: опрос на тему «правила игры в баскетбол».

Раздел 5. Общая физическая подготовка (32 часа: 5 ч. т. /27 ч. п.).

5.1 Строевые упражнения.

Теория: виды строевых упражнений. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Формы контроля: наблюдение за построениями строя, перестроениями в строю.

5.1 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: исходные положения. Виды упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для рук и плечевого пояса.

5.2 Упражнения для ног

Теория: исходные положения. Виды упражнений для ног.

Практика: поднимание на носки; приседания; отведения; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки; прыжки.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для ног.

5.3 Упражнения для шеи и туловища.

Теория: исходные положения. Виды упражнений для шеи и туловища.

Практика: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для шеи и туловища.

5.4 Упражнения для развития силы.

Теория: исходные положения. Виды упражнений для развития силы.

Практика: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития силы. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (36 часа: 12 ч. т. /24 ч. п.).

6.1 Упражнения для развития быстроты передвижения.

Теория: виды упражнений для развития быстроты передвижения.

Практика: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития быстроты передвижения.

6.2 Упражнения для развития гибкости.

Теория: виды упражнений для развития гибкости.

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Наклоны и повороты туловища.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития гибкости.

6.3 Упражнения для развития ловкости.

Теория: виды упражнений для развития ловкости.

Практика: разнонаправленные движения рук и ног. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития ловкости.

6.4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: виды упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения скоростно-

силовых качеств.

6.5 Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: виды упражнений для развития общей выносливости.

Практика: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7. Техническая подготовка (24 часа: 6 ч. т. /18 ч. п.).

7.1 Специальные технические упражнения без мяча

Теория: виды специальных технических упражнений без мяча.

Практика: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения специальных технических упражнения без мяча.

7.2 Ловля и передача мяча.

Теория: разновидности способов приема мяча и выполнения передач.

Практика: передачи мяча двумя руками на уровне груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча, стоя на месте; одной рукой с шагом вперед; одной рукой после ведения мяча. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола, стоя на месте; то же в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола, стоя на месте; то же в движении. Ловля мяча после отскока от пола, ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения приема и передач мяча.

7.3 Ведение мяча

Теория: виды и способы выполнения ведения мяча.

Практика: ведение мяча на месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении; перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения ведения мяча. Выполнение контрольных нормативов.

7.4 Броски мяча в корзину

Теория: виды и способы выполнения бросков мяча в корзину.

Практика: броски мяча в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке; броски мяча со средней и дальней дистанций.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения бросков мяча в корзину. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 8. Тактическая подготовка (26 часа: 8 ч. т. /18 ч. п.).

8.1 Защитные действия при опеке игрока без мяча

Теория: индивидуальная (личная) опека при игре в защите.

Практика: обучающая игра «Ляпки», участие в соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение и анализ передвижений «защитников» и «нападающих» при игре.

8.2 Защитные действия при опеке игрока с мячом

Теория: виды прессинга игрока с мячом. Способы выбивания и вырывания мяча. Перехваты мяча.

Практика: обучающая игра «10 передач», участие в соревнованиях.

Формы контроля: наблюдение и анализ действий «защитников» и «нападающих» при игре.

8.3 Борьба за мяч после отскока от щита

Теория: индивидуальные и командные действия при борьбе за мяч после отскока.

Практика: обучающая игра «Бросай - блокируй».

Формы контроля: наблюдение и анализ действий «защитников» и «нападающих» при игре.

8.4 Командные действия в защите

Теория: позиционная игра в защите. Виды оборонительных построений.

Практика: игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения технико-тактических элементов при игре в баскетбол, соблюдением тренерских указаний. Анализ командного взаимодействия на игровой площадке.

8.5 Командные действия в нападении.

Теория: способы взаимодействия между партнерами по команде. Комбинационная игра в нападении. Виды комбинаций в баскетболе.

Практика: игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения технико-тактических элементов при игре в баскетбол, соблюдением тренерских указаний. Анализ командного взаимодействия на игровой площадке.

Раздел 9. Судейская практика (8 часов: 8 ч. п.).

Теория: -

Практика: выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.

Формы контроля: наблюдение за соблюдением судейской дисциплины, анализ правильности принятия судейских решений.

Промежуточная аттестация (4 часа: 2 ч. т. /2 ч. п.).

Формы контроля: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

Итоговая аттестация (4 часа: 2 ч. т. /2 ч. п.).

Формы контроля: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- знание возрастных особенностей ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); развития основных физических качеств;

- умение осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- развитие основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости и быстроты);

Личностные результаты освоения Программы:

- проявление навыков ведения здорового образа жизни;

- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; проявление чувства коллективизма и товарищества;

- проявление целеустремленности, коммуникабельности, толерантности, трудолюбия, дисциплинированности.

Предметные результаты освоения программы:

- знание правил игры в баскетбол; правил организации и судейства спортивных соревнований по баскетболу;

- знание истории возникновения игры в баскетбол, основных терминов и понятий, применяемых в данном виде спорта;

- умение применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;

- умение технически правильно выполнять броски в кольцо;

- умение свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

Календарный учебный график приложение №1.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

В спортивном зале созданы и поддерживаются гигиенические условия:

- температурный режим в диапазоне 17-20 °С. Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для контроля температуры имеется бытовой термометр;

- уровень освещенности (на уровне пола) -220 лк. Освещение - двустороннее

(искусственное и естественное). Окна расположены по длинной боковой стороне. Светильники закреплены на потолке и защищены решеткой от возможных механических повреждений;

- в спортивном зале проводится ежедневная влажная уборка;

- рабочий стол тренера-преподавателя расположен в непосредственной близости к спортивному залу;

- рабочее пространство рационально организовано (на столе имеются

лотки, полки) и содержится в чистоте, порядке;

- спортивный зал укомплектован необходимым спортивным инвентарем (конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) - 2 комплекта; мяч баскетбольный - 3 шт.; доска тактическая - 1 шт.; мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг - 6 шт.; свисток - 1 шт.; секундомер - 2 шт.; стойка для обводки - 10 шт.; скакалка - 15 шт.), мебелью (скамейки, «шведские» стенки) и спортивными снарядами (брусья, турники).

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется тренерами-преподавателями дополнительного образования в рамках их должностных обязанностей.

Митичкин Константин Константинович, старший тренер-преподаватель дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование высшее педагогическое, педагогический стаж 28 лет.

Бабаев Тахир Низамиевич, тренер-преподаватель дополнительного образования, образование среднее профессиональное, педагогический стаж 1 год.

Методические материалы:

- на информационном стенде присутствует расписание занятий, приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;
- на рабочем столе тренера-преподавателя имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы;
- имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

Структура занятия состоит из следующих этапов:

Подготовительный этап (постановка задач, разминка и т.д.);

Основной этап. Данный этап включает в себя две части: теоретическая (доступное описание темы занятия) и практическая (отработка на практике изученного теоретического материала);

Заключительный этап (подведение итогов, анализ действий).

При проведении занятий используются три основных метода:

1. Словесный.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок.

Команды и распоряжения - специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго

регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером-преподавателем и обучающимися, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия.

Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

2. Наглядный.

К данному методу, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация рисунков, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления.

3. Практический.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение 2) 2 раза в год (декабрь и май), участия в соревнованиях по баскетболу.

3. Список литературы.

Литература для педагога

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка. Преодолей себя/ А.В. Алексеев - Ростов-на-Дону: 2006 - 137 с.;
2. Байгушев С.В. Клубовая спортивная работа в общеобразовательной школе//Первое сентября. - 2009. - № 2.
3. Башкин С. Уроки по баскетболу/С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - XVI, 303 с., ил.
5. Гатмен Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, Астрель, 2007.
6. Гомельский. А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб: Питер, 2016. - 144 с.
7. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
8. Гомельский Е.Я. Баскетбольная секция в школе. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
9. Гомельский Е.Я. Методическое пособие. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами/ Гомельский Е.Я. - М.: 2009. - 92 с.;
10. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола/ Гомельский Е.Я. - М.: 2010 - 103 с.;
11. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
12. Китаева Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие/ Н.В. Китаева - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006 - 208 с.;
13. Колодницкий Г.А. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры/ Колодницкий Г.А. - М.: 2005 - 96 с.;
14. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
15. Лосин Е.Б., Яхонтов Е.Р.: Редкол.: С.Н. Елевич и др. - СПб.: Олимп. 2006. - 92 с.
16. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учебн. пособ. для высших учебных заведений. - М, 2007. - 336 с..
17. Новиков, А. М. Введение в методологию игровой деятельности. - М. : Издательство «Эгвес», 2006. - 48 с.
18. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
19. Пономарцева А.Н. Занятия в секции баскетбола как средство повышения активности учащихся 4-5-х классов на уроках физической культуры// Материалы международных педагогических чтений. - М., 2005.
20. Семенов Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности школьников на основе

проведения мониторинга/ Семенов Л.А. - Екатеринбург: 2006 - 64 с.;

21. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол / Пер с англ. Р.А. Цфасмана. - М.: АСТ: Астрель, 2006. - XVI, 383 с., ил.

22. Чернов Е. А., Кузнецов В.С. Развитие скоростных способностей у баскетболистов. М.: РФБ. 2007. - 56 с.

Литература для обучающихся

1. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с;

2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бобровой Т. А. - М.: АСТ: Астрель, 2017. - XVI, 303 с., ил. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.

3. Ключи к здоровью / ред.-сост. Л.И. Жук - Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт», 2007.- 128с.- (Праздник в школе).

4. Ковязина Т.Н., Н.Е. Галицына.- Волгоград: Учитель, Организация социально значимой деятельности в учреждениях дополнительного образования: социальнообразовательные проекты. Из опыта работы 2010.- 153с

5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2019.

6. Светлакова М.В., Е.В. Жданова, Гопаненко В.Л.- Екатеринбург, Безопасность - мой выбор! Урал.гос. пед.ун-т, 2008.

7. Развитие скоростных способностей у баскетболистов, Чернов Е. А., Кузнецов В.С. - М.: РФБ. 2017. - 56 с.

Литература для родителей

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бобровой Т. А. - М.: АСТ: Астрель, 2017. - XVI, 303 с., ил. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.

2. Джерри В., Краузе, Дон Майер. Баскетбол, навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.

3. Гомельский Е. Игра гигантов/Е. Гомельский.-М.ВАГРИУС.2004

4. Костинова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта/Л. В. Костинова.-М. Ф и С. 2002.

Интернет-ресурсы

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

<https://resh.edu.ru/> - Вэб-сайт Российская электронная школа.

Календарный учебный план
Группа 1 (тренер-преподаватель Бабаев Т. Н.)

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Сентябрь	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование, инвентарь.	Спортзал	Беседа, опрос
	7	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	Спортзал	Опрос
	12	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Оборудование и инвентарь	Спортзал	Викторина
	14	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	Спортзал	Опрос
	19	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Правила соревнований	Спортзал	Опрос
	21	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения	Спортзал	Наблюдение
	26	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения	Спортзал	Наблюдение
	28	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Спортзал	Наблюдение
Октябрь	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Спортзал	Наблюдение

	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	9	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
Ноябрь	2	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение.
	9	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.

	13	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.
	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.
	20	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
	27	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	Спортзал	Наблюдение
	4	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение
Декабрь	7	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение

		11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости	Спортзал	Наблюдение
		14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
		18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
		21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости	Спортзал	Наблюдение
		25-28	15:00-16:45	Групповое занятие	4	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	Январь	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение
		15	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение
		18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение
		22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.

	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	29	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
Февраль	1	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Специальные технические упражнения без мяча.	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Специальные технические упражнения без мяча.	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение
	22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение

	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	29	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Март	4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	11	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

	21.	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	28	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
Апрель	1	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	15	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ

Май	18	15:00-16:45	Тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	22	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	25	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	6	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	13	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	20	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ

	23	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	27	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование

Календарный учебный план
Группа 2 (тренер-преподаватель Митичкин К. К.)

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Сентябрь	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование, инвентарь.	Спортзал	Беседа, опрос
	7	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	Спортзал	Опрос
	12	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Оборудование и инвентарь	Спортзал	Викторина
	14	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	Спортзал	Опрос
	19	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Правила соревнований	Спортзал	Опрос
	21	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения	Спортзал	Наблюдение
	26	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения	Спортзал	Наблюдение
	28	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Спортзал	Наблюдение

Октябрь	3	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Спортзал	Наблюдение
	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	10	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	17	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног.	Спортзал	Наблюдение
	24	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
Ноябрь	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение.

	14	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.
	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
	28	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения.	Спортзал	Наблюдение
Декабрь	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение
	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение

Январь	12	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
	26-28	15:00-16:45	Групповое занятие	4	Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Спортзал	Наблюдение
	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Наблюдение

Февраль	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	1	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	6	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общей выносливости.	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов.
	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Специальные технические упражнения без мяча.	Спортзал	Наблюдение
	13	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Специальные технические упражнения без мяча.	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение
	20	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение

Март	22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	Спортзал	Наблюдение
	27	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	29	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	12	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

	19	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Техническая подготовка. Броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	28	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
Апрель	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Наблюдение, анализ
	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ

	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	18	15:00-16:45	Тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	23	15:00-16:45	Индивидуальное , индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	25	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
Май	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	7	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	14	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ

	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	21	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	23	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Судейская практика. Выступление в качестве судьи, судьи-секретаря на играх по баскетболу.	Спортзал	Наблюдение Анализ
	28	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование

Приложение 2

Оценочные материалы (мониторинг)

**Контрольные нормативы для определения уровня физической
подготовленности**

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
До 10	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
17-18	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
Бег на 60 м (сек.)						
До 10	9,9	10,0 10,4	10,5 11,0	10,7	10,8 11,5	11,612,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1 10,6	10,1	10,210,7	10,8 11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9 10,2	9,7	9,8-10,5	10,6 11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,010,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9 10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5 10,2
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
17-18	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9

Примечание: бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

**Контрольные нормативы для определения уровня технической
подготовленности**

Возраст	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
До 10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9

14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17-18	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
До 10	—	—	—	—	—	—
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4—5	3	5	4	3
14	6	4—5	3	5	4	3
15	7	5—6	4	6	4—5	3
16	7	5—6	4	6	4—5	3
17-18	7	5—6	4	6	4—5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
До 10	—	—	—	—	—	—
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2—3	1
14	4	4	3	4	2—3	1
15	5	4—5	3	5	3—4	2
16	5	4—5	3	5	3—4	2
17-18	5	4—5	3	5	3—4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
До 10	—	—	—	—	—	—
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9—11	7—8	10	7—9	6
14	12	9—11	7—8	10	7—9	6
15	14	10—13	7—9	11	8—10	7
16	14	10—13	7—9	11	8—10	7
17-18	14	10—13	7—9	11	8—10	7

Примечание:

Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 — слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 — слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра

кольца под углом 45° к проекции щита;

- точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп Начальной подготовки - 3 м, для учебно-тренировочных групп - 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 -соответственно 4,5 м и 5 м.

40

срок

ЛИСТОВ

Директор МУДО «Велевская ДЮСШ»

С. Г. Клевков

