

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1806 от 28.06 2022 г.

Директор ГБОУ «Средняя школа №229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 12-16лет

срок реализации:: 1 год

Разработчик

Белова Мария Валентиновна

педагог дополнительного образования

2022год

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р)

Основные характеристики программы:

Направленность и уровень освоения:

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол», относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы общекультурный.

Актуальность программы:

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и спроса учащихся или родительского спроса. А также в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования базируется на концепции «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012- 2017гг» и «Стратегии развития систем образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг».

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных детей с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области физической культуры. Групповые занятия помогают учащемуся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по Баскетболу.

Отличительные особенности:

Многообразие движений при игре в баскетбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии учащихся и способствует повышению их деятельной активности. Занятия баскетболом вырабатывает такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в баскетболе, носят естественный характер.

Адресат программы:

Программа адресована детям от 12 до 16 лет, желающим получить навыки игры в баскетбол, имеющим допуск врача

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Программа направлена на Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления учащихся посредством занятий баскетболом.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп задач:

Развивающие:

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.

Образовательные:

- Научить выполнять самостоятельно упражнения.
- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.
- Воспитание нравственных и волевых качеств

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие., имеющие допуск врача от 12-16 лет

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается дополнительный набор.

Количество детей в группе:

1 год – 15 человек;

Программа допускает повторное обучение детей по личному желанию ребенка.

Условия дополнительного добора на 1-ый и последующих годов обучения:

- в течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках осуществляется: *самостоятельная творческая деятельность детей, выполнение заданий по пройденному материалу.*

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения

- помещение для занятий занятий... -спортивный зал

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Необходимые ТСО: Предоставляется организацией.

Необходимые материалы, Баскетбольные щиты 6 шт Баскетбольные мячи 12 шт Маты гимнастические 10 шт Скакалки 20 шт

Скамейки гимн.4шт Набивные мячи2шт . Теннисные мячи 16шт.

Особенности организации образовательного процесса

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных детей во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные **формы занятий**, такие как: беседа, практикум, соревнования – позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

В ходе изучения программы используются различные **методы** : словесные (, объяснение, беседа,, разъяснение, убеждение примером);наглядные (демонстрация, показ, просмотр); практические (наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения). При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- Технология группового и коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающие технологии
- Игры

Планируемые результаты:

Личностные

- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

-умение формулировать точку зрения;

-умение определить общую цель и пути ее достижения.Познавательные:

-умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.

- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.Регулятивные:
- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Код-во часов всего	теория	практика	формы
1.	Комплектование группы (всегда на первом году)	2		2	практика
2.	Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом	2	2		Беседа ,практика показ
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40	3	37	Практика показ
4	Техническая подготовка	30	3	27	Рассказ. Показ практика
5	Тактическая подготовка	32	2	30	Показ ,практика
6.	Соревнования	16	1	15	Словесное рассказ .практика
7	Сдача учебных нормативов	16	1	15	практика
	Итого:	144	12	132	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<u>Год обучения</u>	<u>Дата начала обучения по программе</u>	<u>Дата окончания обучения по программе</u>	<u>Всего учебных недель</u>	<u>Количество учебных часов</u>	<u>Режим занятий</u>
1 год	01.09.22	25.05.23	36 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа

Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: Педагогические технологии обучения: видеоматериал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книга, фотографии, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1. Индивидуальные комплексы упражнений.
2. Фотографии и схемы; фильмы;
3. Книги по баскетболу и методички.
4. Интернет ресурсы.

Информационные источники

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

1 «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д. И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

2 «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов, Москва, 1984

4 «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях - М.: Просвещение, 2004

5 «Физическая культура», В. П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н. П. Клусов - М.: Просвещение, 1998.

6 «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997,

7 «Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000 8. «Теория и

*методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»***Список литературы для обучающегося и родителей**

1. «Физическая культура » Н. В. Решетников Ю. Л. Кислицын Р. Л. Палтикевич Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

2. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

3. Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Кит Л. С., Луткова Н. В., Минина Л. Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. / Спб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008г. - 62 с

4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт pro-basketball.ru, <http://www.slamdunk.ru>, <http://www.basketbolist.org.ua/>

Система контроля результативности:

Способы контроля :

- Тестовые упражнения.
- Зачеты
- Выполнение обще-развивающих упражнений.
- Соревнования.

К концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь овладевать техническими приёмами. Владение перемещениями в стойке баскетболиста, владение ведением правой ,левой рукой, передачами двумя руками одной , в движении , на месте. Умение бросать в кольцо 2 ,1 рукой с места и после ведения и 2ух шагов. уметь делать остановки прыжком , 2мя шагами . Уметь судить по упрощенным правилам . Уметь применять изученное в игре. Способы

контроля :

- Тестовые упражнения.
- Зачеты
- Выполнение обще- развивающих упражнений.
- Соревнования.

Подведение итогов реализации программы:

Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 70 от 20 28.06.22

Директор ГБОУ средней школы №229

И.А. Петрова



Рабочая программа

«Баскетбол»

возраст учащихся: 12-16 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Белова Мария Валентиновна

педагог дополнительного образования

Задачи 1) года обучения Развивающие:

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.Образовательные:
- Научить выполнять самостоятельно упражнения.
- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма.
 - Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.
 - Воспитание нравственных и волевых качеств
- Ожидаемые результаты 1 года обучения***

Личностные

- воспитают уверенность в себе, воспитают дисциплину, трудолюбие
- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
 - умение определить общую цель и пути ее достижения.
- Познавательные:**
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
 - умение психологически не подавляться в игровой ситуации.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование

Особенности 1 года обучения

Учащиеся должны уметь выполнять технические приёмы и понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

Календарно-тематическое планирование на I группу

№ п/п	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема занятия	Корректировка
1.	01.09 - 10.09.22		Комплектование группы	
2	01.09 - 10.09.22		Комплектование группы	
3.	12.09 -17.09.		Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом	
4	12.09 -17.09.		Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом	
5.	19.09 -24.09.		ОРу.Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
6	19.09 -24.09.		ОРу.Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
7	19.09 -24.09.		ОРу.Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
8	19.09 -24.09.		ОРу.Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	

9.	26.09 - 02.10.		ОРУ.Передачи мяча на месте 2мя руками	
10	26.09 - 02.10.		ОРУ.Передачи мяча на месте 2мя руками	
11	26.09 - 02.10.		ОРУ.Передачи мяча на месте 2мя руками	
12	26.09 - 02.10.		ОРУ.Передачи мяча на месте 2мя руками	
13.	03.10 - 08.10.21		ОРУ.Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
14	03.10 - 08.10.21		ОРУ.Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
15	03.10 - 08.10.		ОРУ.Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
16	03.10 - 08.10.		ОРУ.Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
17.	10.10 - 15.10.		ОРУ.Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
18	10.10 - 15.10.		ОРУ.Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	

19	10.10 - 15.10.		ОРУ.Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
20	10.10 - 15.10.		ОРУ.Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
21.	17.10 - 22.10.		ОРУ .броски 2мя руками ,одной.Уч игра	
22	17.10 - 22.10.		ОРУ .броски 2мя руками ,одной.Уч игра	
23	17.10 - 22.10.		ОРУ .броски 2мя руками ,одной.Уч игра	
24	17.10 - 22.10.		ОРУ .броски 2мя руками ,одной.Уч игра	
25.	24.10 - 29.10.		ОРУПередача мяча с отскоком от пола.Эстафеты	
26	24.10 - 29.10.		ОРУПередача мяча с отскоком от пола.Эстафеты	
27	24.10 - 29.10.		ОРУПередача мяча с отскоком от пола.Эстафеты	
28	24.10 - 29.10.		ОРУПередача мяча с отскоком от пола.Эстафеты	

29.	31.10 -5.11.		ОРУ.Ловля мяча ,летающего навстречу и сбоку,с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
30	31.10 -5.11.		ОРУ.Ловля мяча ,летающего навстречу и сбоку,с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
31	31.10 -5.11.		ОРУ.Ловля мяча ,летающего навстречу и сбоку,с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
32	31.10 -5.11.		ОРУ.Ловля мяча ,летающего навстречу и сбоку,с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
33.	09.11 - 12.11.		Беговые упр.Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
34	09.11 - 12.11.		Беговые упр.Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
35	09.11 - 12.11.		Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
36	09.11 - 12.11.		Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
37.	14.11 - 19.11.		Кроссовая подготовкаПередача мяча с отскоком от пола.Уч. игра	
38	14.11 - 19.11.		Кроссовая подготовкаПередача мяча с отскоком от пола.Уч. игра	
39	14.11 - 19.11.		Кроссовая подготовкаПередача мяча с отскоком от пола.Уч. игра	
40	14.11 - 19.11		Кроссовая подготовкаПередача мяча с отскоком от пола.Уч. игра	
41.	21.11 - 26.11.		Упр на развитие прыгучести.Ведение мяча в разных стойках на месте, правой ,левой рукой	

			со снижением. Уч .игра	
42	21.11 - 26.11.		Упр на развитие прыгучести.Ведение мяча в разных стойках на месте, правой ,левой рукой со снижением. Уч .игра	
43	21.11 - 26.11.		Упр на развитие прыгучести.Ведение мяча в разных стойках на месте, правой ,левой рукой со снижением. Уч .игра	
44	21.11 - 26.11.		Упр на развитие прыгучести.Ведение мяча в разных стойках на месте, правой ,левой рукой со снижением. Уч .игра	
45	28.11 –03.12.		Ведение мяча обводка, Уч игра	
46	28.11 –03.12.		Ведение мяча обводка, Уч игра	
47	28.11 –03.12		Ведение мяча обводка, Уч игра	
48	28.11 –03.12.		Ведение мяча обводка, Уч игра	
49.	05.12 - 10.12.		Ведение мяча обводка,Эстафеты Уч игр	
50	05.12 - 10.12.		Ведение мяча обводка,Эстафеты Уч игр	
51	05.12 - 10.12.		Ведение мяча обводка,Эстафеты Уч игр	
52	05.12 - 10.12.		Ведение мяча обводка,Эстафеты Уч игр	
53	11.12-13.12		Передача двумя руками от груди после ведения.Уч.игра	
54	11.12-13.12		Передача двумя руками от груди после ведения.Уч.игра	
55.	14.12 - 17.12		изменение скорости передвижения во время ведения.Уч игра по упрощенным правилам	
56	14.12 - 17.12		изменение скорости передвижения во время ведения.Уч игра по упрощенным правилам	
57	14.12 - 17.12		изменение скорости передвижения во время ведения.Уч игра по	

			упращенным правилам	
58	14.12 - 17.12		изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощенным правилам	
59.	19.12 24.12.		Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
60	19.12 24.12.		Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
61	19.12 24.12.		Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
62	19.12 24.12.		Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
63.	26.12 - 28.12.		Ору со скакалкой.Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
64	26.12 - 28.12.		Ору со скакалкой.Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
65	26.12 - 28.12.		Ору со скакалкой.Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
66	26.12 - 28.12.		Ору со скакалкой.Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
67.	12.01 - 21.01.		Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
68	12.01 - 21.01.		Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
69	12.01 - 21.01.		Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
70	12.01 - 21.01.		Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
71.	23.01 - 28.01.		Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство.уч игра в б/б	
72	23.01 - 28.01.		Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство.уч игра в б/б	
73	23.01 - 28.01.		Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство.уч игра в б/б	
74	23.01 - 28.01.		Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство.уч игра в б/б	
75.	30.01 - 04.02.		Индивидуальные действия: финты с мячом "на ведение.Подтягивания из вися.Эстафеты	
76	30.01 - 04.02.		Индивидуальные действия: финты с мячом "на ведение.Подтягивания из вися.Эстафеты	

77	30.01 - 04.02.		Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение.Подтягивания из виса.Эстафеты	
78	30.01 - 04.02.		Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение.Подтягивания из виса.Эстафеты	
79.	06.02 - 11.02.		Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
80	06.02 - 11.02.		Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
81	06.02 - 11.02.		Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
82	06.02 - 11.02.		Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
83.	13.02 - 18.02.		Встречная передача . Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
84	13.02 - 18.02.		Встречная передача . Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
85	13.02 - 18.02.		Встречная передача . Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
86	13.02 - 18.02.		Встречная передача . Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
87.	20.02 -25.02.		Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
88	20.02 -25.02.		Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
89	20.02 -25.02.		Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
90	20.02 -25.02.		Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
91	27.02 - 04.03.		взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
92	27.02 - 04.03.		взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
93	27.02 - 04.03.		взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
94.	27.02 - 04.03.		взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	

95.	06.03 - 11.03.		нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100, Уч игра	
96	06.03 - 11.03.		нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100, Уч игра	
97	06.03 - 11.03.		нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100, Уч игра	
98	06.03 - 11.03.		нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100, Уч игра	
99.	13.03 - 18.03.		Учебная игра в баскетбол.упр на развитие силы мышц плеч.пояса. Уч игра	
100	13.03 - 18.03.		Учебная игра в баскетбол.упр на развитие силы мышц плеч.пояса. Уч игра	
101	13.03 - 18.03.		Учебная игра в баскетбол.упр на развитие силы мышц плеч.пояса. Уч игра	
102	13.03 - 18.03.		Учебная игра в баскетбол.упр на развитие силы мышц плеч.пояса. Уч игра	
103.	20.03 - 25.03.		Упр в парах ,нападение против одного защитника, двух Уч игра	
104	20.03 - 25.03.		Упр в парах ,нападение против одного защитника, двух Уч игра	
105	20.03 - 25.03.		Упр в парах ,нападение против одного защитника, двух Уч игра	
106	20.03 - 25.03.		Упр в парах ,нападение против одного защитника, двух Уч игра	
107.	27.03 - 01.04.		Заслон ,расстановка игроков,перемещение игроков при заслон.уч игра	
108	27.03 - 01.04.		Заслон ,расстановка игроков,перемещение игроков при заслон.уч игра	

109	27.03 - 01.04.		Заслон ,расстановка игроков,перемещение игроков при заслон.уч игра	
110	27.03 - 01.04.		Заслон ,расстановка игроков,перемещение игроков при заслон.уч игра	
111.	03.04 - 08.04.		Ведение с последующей остановкой прыжком.Эстафеты.Уч игра	
112	03.04 - 08.04.		Ведение с последующей остановкой прыжком.Эстафеты.Уч игра	
113	03.04 - 08.04.		Ведение с последующей остановкой прыжком.Эстафеты.Уч игра	
114	03.04 - 08.04.		Ведение с последующей остановкой прыжком.Эстафеты.Уч игра	
115.	10.04 - 15.04.		Ведение с последующей остановкой двумя шагами.уч игра	
116	10.04 - 15.04		Ведение с последующей остановкой двумя шагами.уч игра	
117	10.04 - 15.04		Ведение с последующей остановкой двумя шагами.уч игра	
118	10.04 - 15.04		Ведение с последующей остановкой двумя шагами.уч игра	
119.	17.04 - 22.04.		ОРУ.Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега.уч игра	
120	17.04 - 22.04.		ОРУ.Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега.уч игра	
121	17.04 - 22.04.		ОРУ.Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега.уч игра	
122	17.04 - 22.04.		ОРУ.Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега.уч игра	

123.	24.04 -29.04.		Учебная игра с судейством.Жесты судья.уч играи	
124	24.04 -29.04.		Учебная игра с судейством.Жесты судья.уч играи	
125	24.04 -29.04.		Учебная игра с судейством.Жесты судья.уч играи	
126	24.04 -29.04.		Учебная игра с судейством.Жесты судья.уч играи	
127.	02.05 - 06.05.		Судейство соревнований .Составление таблиц,учебная игра с судейством.Уч игра.	
128	02.05 - 06.05.		Судейство соревнований .Составление таблиц,учебная игра с судейством.Уч игра.	
129	02.05 - 06.05.		Судейство соревнований .Составление таблиц,учебная игра с судейством.Уч игра.	
130	02.05 - 06.05.		Судейство соревнований .Составление таблиц,учебная игра с судейством.Уч игра.	
131.	8.05 – 13.05.		Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
132	8.05 – 13.05.		Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
133	8.05 – 13.05.		Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
134	8.05 – 13.05.		Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
135.	15.05 – 20.05.		Сдача нормативов	
136	15.05 – 20.05.		Сдача нормативов	
137	15.05 – 20.05.		Сдача нормативов	

138	15.05 – 20.05.		Сдача нормативов	
139	22.05 – 25.05.		.Уч игра .Судейство	
140	22.05 – 25.05.		.Уч игра .Судейство	
141	22.05 – 25.05.		.Уч игра .Судейство	
142	22.05 – 25.05.		.Уч игра .Судейство	
143	22.05 – 25.05.		Подведение итогов	
144	22.05 – 25.05.		Подведение итогов	

Содержание обучения:

Занятие1-2. Комплектование группы

Проведение мероприятий по привлечению детей в программу.

Занятие3-4. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда*Теория:*Инструктаж по охране труда.История баскетбола *Практика:*Первичная диагностика.

Занятие5-8.ОРУ.Перемещения б/Б Стойки баскетболиста *Теория:*Что такое стойка ,виды перемещения.Что такое ОРУ*Практика:*Эстафеты ,упражнения

Занятие9-12.ОРУ.Передачи мяча на месте 2мя руками.

Теория: Постановка кисти на мяче. Передача 2мя руками от груди.

Практика: Эстафеты .передачи в парах.

Занятие 13-16. ОРУ.Ловля и.передачи мячав парах от груди .Уч игра

Теория: Исходное положение рук. передача двумч от груди. траектория.*Практика:*Упр с набивным мячом.перелачи .приседания .игра

Занятие17-20.ОРУ.Передачи мяча одной отплеча .Уч игра

*Теория:*положение рук перед,передачей от плеча.Правило пробежки.

*Практика:*дальные передачи одной от плеча.прыжки .перемещения.

Занятие21-24.ОРУ .броски 2мя руками

,одной.Уч игра

Теория:И.П.положение рук ,ног перед броском двумя руками из-за головы

Практика:Броски двумя руками от груди и из-за головы.одной от плеча .Прыжок в длину с места

Занятие:25-28 ОРУПередача мяча с отскоком от пола.Эстафеты

Теория:Передача с отскоком от пола.перемещения.

Практика:Прыжки в длину с места .передачи ,игра.

Занятие29-32.ОРУ.Ловля мяча ,летающего навстречу и сбоку,с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра.

Теория:выход с шагом на мяч.Ловля мяча.

Практика:Ору.передачи в парах.уч игра.

Занятие33-36.Беговые упр.Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч иг

Теория:правила игры.Передачи во время бега.

Практика:Бег,передачи во время бега.

Занятие37-40.Кроссовая подготовка .Передача мяча с отскоком от пола.Уч. ИграТеория: .Правило 2ное ведение.Отскок от пола Передача.

Практика:Бег на выносливость,передачи в парах .игра

Занятие 41-44.Упр на развитие прыгучести.Ведение мяча в разных стойках на месте, правой ,левой рукойсо снижением.

Уч .игра

Теория:ведение разной высоты.. **Практика:**Прыжки.ведение.уч игра**Занятие45-48.**Ведение мяча обводка, Уч игра.

Теория:Особенности ведения

Практика:Эстафеты ,игра.

Занятие:49-52 Ведение мяча обводка,Эстафеты с обводкойУч игр

Теория:Особенности ведения пр ,лев руками

Практика:Эстафеты вокруг стоек

Занятие53-54.Передача двумя руками от груди после ведения.Уч.игра

Теория: Зрительный контроль

Практика:Эстафети с ведением и передачами

Занятие:55-58Изменение скорости передвижения во время ведения.Уч игра по упрощенным правилам.

Теория:Ведение.

Практика:Бег ,ведение,Пятнашки с ведением.

Занятие59-62.Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения.Теория:Броски.

Практика:кувырки,стойка на лопатках.Броски.

Занятие 63-66.Ору со скакалкой.Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400

Теория:Броски одной рукой.Положение ног.

Практика:Прыжки ,Броски.Бег

Занятие67-70.Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол.Теория:Расстановка игроков ,правила штрафного Броска.

Практика:Бросок.Игры.

Занятие 71-74.Броски одной рукой от плеча .Штрафные броски

Судейство.уч игра в б/б Теория:Судейство.Подбор мяча.Практика:Уч игра ,Бег Броски.

Занятие.74-78 Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение.Подтягивания из вися.Эстафеты

Теория:Понятие _Финт.

Практика:упр с финтами.подтягивания.

Занятие79-82 Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.

Теория:Остановка после ведения.Практика:Бег,Эстафеты.

Занятие83-86.Встречная передача . Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение.

Теория:Встречная передача.финт.

Практика:Передачи в колоннах.Финты.

Занятие87-90 Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

Теория:расстановка игроков.упр гимнастические.Практика:Подтягивание.Нападающие действия.

Занятие 91-94.Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой

Теория:Кувырки.Нападающие действия.Практика:кувырки,Эстафеты.

Занятие95-98.Нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100,Теория:Нападение быстрым прорывом.

Практика:Бег.Эстафеты.

Занятие.99-102Учебная игра в баскетбол.упр на развитие силы мышц плеч.поясаТеория:Упр на силу.судейство.

Практика:Игра,упр с отягощением.

Занятие 103-106. Упр в парах ,нападение против одного защитника,двухУч игра. Теория:Расстановка игроков при нападении.

Практика:Эстафеты .упр в группах.

Занятие107-110.Заслон ,расстановка игроков,перемещение игроков при заслон.уч играТеория:Правило 3 секунды,расстановка игроков.

Практика:Эстафеты,игра

Занятие111-114.Ведение с последующей остановкой прыжком.эстафеты.Уч игра.Теория:Остановка прыжком.

Практика:Остановка прыжком в группах.игра.

Занятие115-118 Ведение с последующей остановкой двумя шагами.Уч игра. Теория:остановка двумя шагами.

Практика Прыжки.Эстафеты.Остановка двумя шагами.

Занятие119-122.ОРУКросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега.уч игра.Теория:Бег на средние дистанции.передачи от головы.

Практика:Бег,передачи в эстафетах.

Занятие123.-126 Учебная игра с судейством.Жесты судьиТеория:судейство,жесты

Практика:Судейство,игра.

Занятие127-130.Судейство соревнований .Составление таблиц,учебная игра с судейством.

Теория:Судейство.

Практика:Судейство игры

Занятие131-134.Упр с набивными и теннисными мячами Уч играТеория:передачи теннисных мячей

Практика:Упр с отягощением **Занятие135-138.**Сдача нормативов Теория Правила сдачи нормативов.Практика:Сдача нормативов.

Занятие139.-142 Уч игра .Судейство

Занятие143-144 Подведение итогов.Уч игра

Теория:Подведение итогов и результатов года.Практика:Уч игра