

Управление образования Кировского района
Департамента образования города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 24

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ-СОШ № 24
Протокол № 1 от « 1 сентября » 2023 года



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ-СОШ № 24
Порубенко Н.В.
Приказ № 63 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

**Возраст обучающихся: 12-18 лет.
Срок реализации: 3 года.**

Составитель: Топорищев К.А.,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Составитель программы	Топорищев Кирилл Алексеевич педагог дополнительного образования
Направленность программы	Физкультурно- спортивная
Форма реализации программы	Групповая, очная
Срок реализации программы	3года
Возраст обучающихся	12-18 лет
Категория обучающихся	обучающиеся 5-11 классов
Уровень освоения программы	разноуровневая
Краткая аннотация программы	Занимаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающиеся получают практические навыки игры в баскетбол, укрепляют своё здоровье через развитие физических качеств и способностей. В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей, специальной физической подготовке. Выполняют упражнения с мячом.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» / №273- ФЗ от 29.12.2012/;
- Концепции развития дополнительного образования /распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков – М.: Просвещение, 2010/;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г/;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устава МБОУ-СОШ № 24
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ- СОШ № 24;
- Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МБОУ- СОШ № 24.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 3 года. Форма организации – детское объединение.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

← В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

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.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа модифицированная, составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008).

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что производится набор, а не отбор в детский коллектив; программа сочетает в себе комплексный подход к воспитанию как творческих способностей, так и физического совершенствования ребенка и нацелена не только и не столько на подготовку юных спортсменов высокой квалификации, а, прежде всего, на укрепление здоровья обучающихся и социализацию их личности.

2. Цели и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

3. Направленность программы: физкультурно – спортивная

4. Категория учащихся: 12-18 лет, учащиеся 5-11 классов.

5. Формы и режим занятий: очная, индивидуальная, групповая, работа по подгруппам. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения, всего 102 часа в году.

6. Срок реализации программы: 3 года

7. Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- владеют техникой передвижения
- владеют 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
- владеют 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.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- владеют техникой передвижения
- владеют 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
- владеют 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 выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

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 (3x1, 3x2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

II. Содержание программы

2.1. 1 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	60	0	60	зачет
3	Тактическая подготовка	20	0	20	Командный зачет
4	Физическая подготовка	10	0	10	Тестиро- вание
5	Сдача контрольных нормативов	8	0	8	Тестиро- вание
6	Участие в соревнованиях	4	0	2	Соревнова- ния
7	Итого	102	2	100	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема №1. Теория. Правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Тема №2. Теория. Правила соревнований по баскетболу.

2. Техническая подготовка

Тема №3. Практика. Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Тема №4. Практика Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Тема №5. Практика Остановки баскетболиста прыжком

Тема №6. Практика Передача мяча двумя руками от груди

Тема №7. Практика Передача мяча одной рукой от плеча

Тема №8. Практика В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Тема №9. Практика Ловля мяча после различных видов передач

Тема №10. Практика Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

3. Тактическая подготовка

Тема №11. Практика Игра в защите

Тема №1. Практика Индивидуальные перемещения защитника

Тема №12. Практика Борьба за отскок, отсекание

Тема №13. Практика Личная защита (прессинг)

Тема №14. Практика Зонная защита

Тема №15. Практика Игра в нападении

Тема №16. Практика Открывание. Быстрый отрыв

4. Физическая подготовка

Тема №17. Практика Бег 500, 1000, метров.

Тема №18. Практика Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Тема №19. Практика Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

5. Сдача контрольных нормативов

Тестирование

6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по баскетболу

2.2 2 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу Мышечная система человека. «Золотой закон» Сеченова Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	60	0	60	зачет
3	Тактическая подготовка	20	0	20	Командный зачет
4	Физическая подготовка	10	0	10	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	8	0	8	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	4	0	2	Соревнования
7	Итого	102	2	100	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема №1. Теория Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема №2. Теория Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Мышечная система человека. «Золотой закон» Сеченова Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств

2. Техническая подготовка

Тема №3. Практика Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Тема №4. Практика Остановка «прыжком». Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Тема№5. Практика Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников

Тема№6. Практика Броски в кольцо

Тема№7. Практика Бросок снизу

3. **Тактическая подготовка**

Тема№8. Практика Игра в защите

Тема№9. Практика Индивидуальные действия

Тема№10. Практика Прессинг, зонный прессинг

Тема№11. Практика Зонная защита

Уход от заслонов и наведений

Тема№12. Практика Позиционное нападение

Тема№13. Практика Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

4. **Физическая подготовка**

Тема№14. Практика Бег 500, 1000, 1500 метров.

Тема№15. Практика Броски набивного мяча сидя, стоя.

Тема№16. Практика Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

5. **Сдача контрольных нормативов**

Тестирование

6. **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях по баскетболу

2.3. 3 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак-тика	
1	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	60	0	60	зачет
3	Тактическая подготовка	20	0	20	Командный зачет
4	Физическая подготовка	10	0	10	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	8	0	8	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	4	0	2	Соревнования

7	Итого	102	2	100	
---	--------------	-----	---	-----	--

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема №1. Теория Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне

Тема №2. Теория Правила личной гигиены

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

2. Техническая подготовка

Тема №3. Практика Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Тема №4. Практика Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Тема №5. Практика Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Тема №6. Практика Ведение мяча

Тема №7. Практика Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

3. Тактическая подготовка

Тема №8. Практика Игра в защите

Тема №9. Практика Индивидуальные действия

Тема №10. Практика Прессинг, зонный прессинг

Тема №11. Практика Зонная защита

Тема №12. Практика Уход от заслонов и наведений

Тема №13. Практика Игра в нападении

Тема №14. Практика Комбинационная игра Индивидуальные действия

4. Физическая подготовка

Тема №15. Практика Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Тема №16. Практика Челночный бег.

Тема №17. Практика Упражнения на тренажёрах.

5. Сдача контрольных нормативов

Тестирование

6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по баскетболу

III. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы проверки 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.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12-13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
14-15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16-18 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
12-13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14-15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16-18 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		12	13	14
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

IV. Организационно- педагогические условия реализации программы

4.1 Учебно - методические условия

Разделы	Материально-	Форма занятий	Приемы и	Форма
---------	--------------	---------------	----------	-------

	техническое оснащение, дидактико-методический материал		методы	подведение итогов
Теоретическая	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

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

4.2 Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

4.3 Информационные условия

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.

Для детей:

1. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
2. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
3. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – 2010

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число и время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	По расписанию	Групповая	2	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2	Октябрь	По расписанию	Групповая	2	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3	Октябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Ведение мяча	Спортзал	Зачет
4	Октябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спортзал	Зачет
5	Ноябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
6	Ноябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спортзал	Зачет
7	Ноябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Остановки баскетболиста прыжком	Спортзал	Зачет
8	Ноябрь	По расписанию	Индивидуальная	5	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет

		анию					
9	Декабрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
10	Декабрь	По расписанию	Индивидуальная	4	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
11	Декабрь	По расписанию	Индивидуальная	4	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет
12	Январь	По расписанию	Индивидуальная	4	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спортзал	Зачет
13	Январь	По расписанию	Командная	2	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
14	Январь	По расписанию	Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортзал	Командный зачет
15	Февраль	По расписанию	Командная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортзал	Командный зачет
16	Февраль	По расписанию	Командная	2	Личная защита (прессинг)	Спортзал	Командный зачет
17	Февраль, март	По расписанию	Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
18	Март	По расписанию	Командная	1	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
19	Март, апрель	По расписанию	Командная	1	Открывание	Спортзал	Командный зачет
20	Апрель	По расписанию	Командная	1	Быстрый отрыв	Спортзал	Командный зачет
21	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	1	Бег 500, 1000, метров.	Спортзал	Тестирование
22	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	1	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование
23	Апрель, Май	По расписанию	Индивидуальная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спортзал	Тестирование
24	Май	По расписанию	Командная	2	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Зачет

25	Май	По расписанию	Индивидуальная	2	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
Итого:				102			

Календарный учебный график второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число и время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.	Спортзал	зачет
2	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств	Спортзал	Зачет
3	Сентябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Стойки и перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
4	Сентябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления	Спортзал	Зачет
5	Сентябрь, октябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Остановка «прыжком»,	Спортзал	Зачет
6	Октябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Передачи мяча	Спортзал	Зачет
7	Октябрь, ноябрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В	Спортзал	Зачет

					движении: в парах, в тройках.		
8	Ноябрь, декабрь	По расписанию	Индивидуальная	10	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.	Спортзал	Зачет
9	Декабрь, январь	По расписанию	Индивидуальная	7	Броски в кольцо	Спортзал	Зачет
10	Январь	По расписанию	Индивидуальная	4	Бросок снизу	Спортзал	Зачет
11	Январь, февраль	По расписанию	Командная	3	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
12	Февраль	По расписанию	Командная	3	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
13	Февраль	По расписанию	Командная	2	Прессинг, зонный прессинг	Спортзал	Командный зачет
14	Февраль, март	По расписанию	Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
15	Март	По расписанию	Командная	2	Уход от заслонов и наведений	Спортзал	Командный зачет
16	Март	По расписанию	Командная	2	Позиционное нападение	Спортзал	Командный зачет
17	Март	По расписанию	Командная	2	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
18	Март, апрель	По расписанию	Командная	2	Заслоны и наведения	Спортзал	Командный зачет
19	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	2	Бег 500, 1000, 1500 метров.	Спортзал	Тесты
20	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	Спортзал	Тесты

21	Апрель, май	По расписанию	Индивидуальная	2	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	Спортзал	Тесты
22	Май	По расписанию	Индивидуальная	2	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Зачет
23	Май	По расписанию	Индивидуальная	1	Тестирование	Спортзал	Тесты
Итого:				102			

**Календарный учебный график
третий год обучения**

№п/п	Месяц	Число и время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	Групповая	2	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу	Учебный класс	Зачет
2	Сентябрь	По расписанию	Групповая	2	Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	Учебный класс	Зачет
3	Сентябрь	По расписанию	Групповая	10	Стойки и перемещения	Спортзал	Зачет
4	Октябрь	По расписанию	Групповая	10	Остановка баскетболиста	Спортзал	Зачет
5	Октябрь, ноябрь	По расписанию	Групповая	10	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований	Спортзал	Зачет
6	Ноябрь	По расписанию	Групповая	10	Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча	Спортзал	Зачет

					в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.		
7	Ноябрь, декабрь	По расписанию	Групповая	10	Ведение мяча	Спортзал	Зачет
8	Декабрь, январь	По расписанию	Групповая	10	Броски в кольцо	Спортзал	Зачет
9	Январь, февраль	По расписанию	Групповая	6	Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов	Спортзал	Зачет
10	Февраль	По расписанию	Командная	2	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
11	Февраль	По расписанию	Командная	2	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
12	Февраль, март	По расписанию	Командная	2	Прессинг, зонный прессинг	Спортзал	Командный зачет
13	Март	По расписанию	Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
14	Март	По расписанию	Командная	2	Уход от заслонов и наведений	Спортзал	Командный зачет
15	Март	По расписанию	Командная	2	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
16	Март, апрель	По расписанию	Командная	2	Комбинационная игра	Спортзал	Командный зачет
17	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	2	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
18	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спортзал	Тесты
19	Апрель	По расписанию	Индивидуальная	3	Челночный бег.	Спортзал	Тесты
20	Апрель, май	По расписанию	Индивидуальная	4	Упражнения на тренажерах.	Спортзал	Тесты
21	Май	По расписанию	Индивидуальная	4	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Зачет
22	Май	По расписанию	Индивидуальная	4	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
Итого:				102			

