ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **cdut.simedu.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Ельцова Татьяна Сергеевна
Действителен с: с 24.04.2026, 07:48
Действителен до: до 18.07.2027, 07:48
Ключ подписи: 10F9103327135FF8F7149A8DBA25426D

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от «31» 08 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБ УДО «ЦДЮТ»
г. Симферополя
Т.С.Ельцова
Приказ № 77 от «31» 08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружок «МАСТЕРА БАСКЕТБОЛА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Объем часов: 288 часа
Срок реализации программы: 2 года
Уровень программы: базовый

Разработчик: Меметов Рустем Инклебиевич,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1.	Пояснительная записка _____	3-8	стр.
Раздел 2.	Учебный план _____	9	стр.
Раздел 3.	Календарный учебный график_____	10	стр.
Раздел 4.	Содержание программы_____	11-13	стр.
Раздел 5.	Воспитание _____	14-16	стр.
Раздел 6.	Планируемые результаты _____	17-18	стр.
Раздел 7.	Ресурсное обеспечение _____	19-21	стр.
Раздел 8.	Список литературы _____	22	стр.
Раздел 9.	Приложения _____	24	стр.
	9.1. Оценочные материалы _____	24-29	стр.
	9.2. Методические материалы _____	30-36	стр.
	9.3. Календарно-тематическое планирование_	37-46	стр.
	9.4. Лист корректировки _____	47	стр.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа кружок «Мастера баскетбола» ориентирована на работу с детьми в области спортивно-игровых видов спорта. В результате освоения программы дети будут уметь играть по правилам, освоят технику ведения и бросков мяча, овладеют навыками судейства, научатся управлять своими эмоциями, работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «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 г. №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» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (далее – МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополь);
– Положение о порядке разработки, принятия и утверждения дополнительных общеобразовательных программ в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 29 от 25.03.2026);
– Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение об учете результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя и обучающимися и(или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о правилах приема обучающихся в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о режиме занятий обучающимися в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024).

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Мастера баскетбола» является модифицированной. Составлена на основе авторской программы И.Г. Сухина, рекомендованную Министерством образования Российской Федерации и опубликованную в «Программах общеобразовательных учреждений в двух частях. Часть вторая».

Цель программы: Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи 1-го года обучения

Образовательные:

- Формировать дальнейшую технико-тактическая подготовку.
- Знакомить с игровой специализацией по функциям игроков.
- Изучить технические приемы и тактические действия.

Развивающие:

- Развивать подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Развивать изученные технические приемы и тактические действия в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых, командных в нападении, в защите.
- Развивать изученные технические приемы и тактические действия отдельно и в сочетаниях.

Воспитательные:

- Приобщение к соревновательной деятельности.
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные:

- Продолжить дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.
- Приобрести навыки в организации в проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- Подготовить к выполнению нормативов по видам подготовки.

Развивающие:

- Повысить уровень общей физической подготовленности.
- Развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

Воспитательные:

- Укрепить здоровье и закалить организм обучающихся.
- Содействовать правильному физическому развитию.

Адресат программы.

Программа разработана для детей 13-16 лет.

В кружок зачисляются мальчики и девочки, имеющие спортивную подготовку и прошедшие обучение в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Юные баскетболисты» или успешно прошедшие собеседование и выполнение спортивных нормативов, соответствующих для приема в кружок и имеющие разрешение врача. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Формируются с учетом развития, круга интересов, физической подготовки, личностных характеристик присущих данному возрасту: развитие различных типов отношений: дружба, конкуренция, увеличение времени на интеллектуальную деятельность, развитие социального «Я»; резко возрастает значение коллектива, его общественное

мнение, отношения со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Наполняемость учебной группы по годам обучения - 16 человек.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжках, вырывать и выбивать мяч, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Форма обучения – очная, возможно обучение дистанционное в случае необходимости.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса осуществляется на основании учебного плана, календарного-учебного графика, программы дополнительного образования и разработанного на ее основе календарно-тематического планирования. Обучающиеся могут быть сформированы в одновозрастные и разновозрастные группы, в зависимости от степени знаний и являются основным составом кружка. Состав группы – постоянный. Занятия - групповые, возможно деление на подгруппы. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ. Условия дополнительного набора: в группу могут быть зачислены обучающиеся, успешно прошедшие собеседование и сдачу нормативов, если имеются свободные места в группе, в связи с переездом детей или иными обстоятельствами, не позволяющими ребенку далее посещать кружок.

Для зачисления на программу обучающийся должен предоставить медицинскую справку, в которой указано, что у него нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Зачисление на программу осуществляется посредством подачи родителями (законными представителями) заявки через АИС «Навигатор дополнительного образования Республики Крым».

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Перерывы между академическими часами могут быть от 5 до 10 минут, между группами от 10 до 15 минут. Срок обучения по программе - 2 года. Всего 288 часов.

Уровень программы базовый. Это уровень получения обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, здоровье, общение, знание, труд, культура и др.); уровень приобретения опыта самостоятельного общественно значимого действия (организация турниров, пропаганда ЗОЖ, культурного досуга)**.** Предполагает углубление и развитие у обучающихся интересов и навыков, расширение спектра специализированных знаний и умений. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо-продуктивной, проектной деятельностей.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе 2 года. Продолжительность образовательного процесса – 288 часов. 1 год обучения (базовый уровень) -144 часа, 2 год обучения (базовый уровень) -144 часа.

Формы аттестации/контроля.

Формами контроля реализации программы могут быть: беседа, викторина, кроссворд, соревнование, тестировании. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, преподавателем организуются соревнования как особая форма оценки результатов освоения материала. Результаты контроля заносятся в ведомость и отражают уровень планируемых результатов освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, отзыв детей и родителей, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование, получение разряда.

Формы контроля.

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учебного материала, готовность к восприятию нового материала; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль (при переводе на следующий год обучения) – предусмотрен, т.к. программа реализуется 2 года.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью

определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с программой: кроссворд, викторина, тесты, товарищеская встреча.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Результатом обучения считается умение сыграть по правилам партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике. По итогам года педагогом проводится товарищеский шашечный турнир.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Формы контроля*
		Всего	*теория*	*практика*	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	-	20	Педагогическое наблюдение.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Практические игры
4	Техническая подготовка (ТП)	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Практические игры
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	2	30	Педагогическое наблюдение. Практические игры
6	Тактическая подготовка (ТП)	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Практические игры
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие	2	-	2	Практические игры. Товарищеские встречи
	Итого:	**144**	**16**	**128**	

2 год обучения

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Формы контроля*
		Всего	*теория*	*практика*	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности.	6	6	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40	Педагогическое наблюдение. Практические игры
3	Техническая подготовка (ТП) Тактическая подготовка (ТП)	40	-	40	Педагогическое наблюдение. Практические игры
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	-	40	Педагогическое наблюдение. Практические игры
5	Контрольные игры и соревнования	16	-	16	Педагогическое наблюдение. Практические игры
6	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	2	-	2	Практические игры. Товарищеские встречи
	Итого:	**144**	**6**	**138**	

Раздел 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	***Начало обучения***	***Окончание обучения***	***Всего учебных недель***	***Всего учебных дней***	***Всего учебных часов***	***Всего занятий в неделю***
1 год обучения	*сентябрь*	*май*	*36*	*72*	*144*	*2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час 45 минут)*
2 год обучения	*сентябрь*	*май*	*36*	*72*	*144*	*2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час 45 минут)*
Всего			*72*	*144*	*288*	

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором. В период школьных каникул кружок работает в соответствии с приказом по учреждению о переходе на каникулярный режим работы.

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Форма контроля: беседа.

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Форма контроля: сдача нормативов.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: ускорения, прыжки, многоскоки.

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на ловкость.

Форма контроля: устный опрос, выполнение упражнений.

4. Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления. Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления. Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места. Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт). Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом. Штрафные броски. Трехочковые броски.

Командные действия: Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика защиты. Тактика нападения. Персональная защита. Зонная защита. Тактика игры в защите

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие нападающих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Форма контроля: устный опрос, тренировочные игры.

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Форма контроля: устный опрос, тренировочные игры.

6. *Тактическая подготовка* (ТТП)

Теория. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика. Тактика передач, защиты, нападения.

Форма контроля: устный опрос, тренировочные игры.

7. Итоговое занятие.

Практика. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Форма контроля: тестирование, товарищеская встреча.

Содержание программы 2 год обучения

1. Введение

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Форма контроля: беседа.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на ловкость.

Упражнения для развития различных групп мышц:

- Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упорах;
- Подтягивание в висах на высокой и низкой перекладинах;
- Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

Прыжки: на месте; в длину; вверх; в глубину.

Бег: Гладкий бег на различных отрезках; Бег с ускорениями; Бег со сменой направления; Ускорения из различных исходных положений; Бег с преодолением препятствий.

Метание: метание мяча на дальность; метание мяча в цель; метание в прыжке; метание выпрыгивая.

Форма контроля: устный опрос, выполнение упражнений.

3. Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Практика. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления. Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления. Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места. Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт). Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом. Штрафные броски. Трехочковые броски

Командные действия: Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика защиты. Тактика нападения. Персональная защита. Зонная защита. Тактика игры в защите

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие нападающих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Форма контроля: тренировочные игры.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Упражнения на развитие быстроты. Рывки с места на короткие отрезки по зрительным сигналам из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками с изменением направления. Челночный бег спиной, вперед, правым и левым боком.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклический упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Игровые упражнения 2 х 2, 3 х 3.

Упражнения на развитие специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов, преодоления препятствий. Ловля мячей, летящих из различных направлений и с различной скоростью. Соединение бросков из комбинированными упражнениями. Эстафеты.

Форма контроля: выполнение упражнений.

5. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Соревнования.

Форма контроля: Дружеские встречи.

6. Итоговое занятие.

Практика. Контрольно-оценочные выпускные испытания.

Форма контроля: тестирование, товарищеская встреча.

Раздел 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель: создание благоприятной среды для воспитания разносторонне развитой личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворение потребности в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- воспитание личности гражданина
- патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов; развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.
- формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.
- развитие способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни; формирование интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность.
- использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах; обучение ОБЖ; воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- формирование у учащихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм».
- формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни; формирование активной педагогической позиции родителей; активное участие родителей в воспитании детей.
-формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах, беседах, в конкурсных программах различного уровня.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Календарный план воспитательных мероприятий

№	*Мероприятие*	*Сроки*	*Форма проведения*	**Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события**
1.	Контроль уровня воспитанности обучающихся, социально-психологического климата коллектива	постоянно		
2.	Контроль за посещением занятий учащимися	постоянно		
3.	Беседы:- -по пропаганде и профилактике ЗОЖ; -по профилактике ДТП: «Дорога в школу», «Знаю правила движенья, как таблицу умноженья»; -по пожарной и антитеррористической безопасности; -безопасность жизнедеятельности обучающихся на занятиях кружка	Сентябрь - октябрь		
4.	Родительские собрания в кружках «Организация учебно-воспитательной процесса в кружке»	сентябрь		
5.	Беседы: -посвященная Международному дню пожилых людей; -«Братья наши меньшие», посвященная Всемирному дню защиты животных.	Ноябрь		
6.	Мероприятия, посвященные Дню учителя	Октябрь		
7.	Мероприятия, посвященные: Дню народного единства; Всемирному дню доброты;	ноябрь		
8.	Беседа «Информационная безопасность в сети «Интернет»	Ноябрь		
9.	Тематическая неделя, посвященная Международному дню борьбы с коррупцией	Декабрь		
10.	Родительское собрание «Подведение итогов за 1 полугодие». Новый год стучится к нам»	Декабрь		
11.	Беседы: -о правилах поведения на зимних каникулах; -о безопасном использовании пиротехнических изделий; -о соблюдении правил дорожного движения;	январь		

№	*Мероприятие*	*Сроки*	*Форма проведения*	**Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события**
	-о правилах электробезопасности; -о правилах поведения на льду.			
12.	Мероприятия, посвященные: Дню Республики Крым;	Январь		
13.	Мероприятия, посвященные: Дню защитника Отечества; Всемирному дню проявления доброты (приветствий).	Февраль		
14.	Мероприятия, посвященные: Международному женскому дню; Дню воссоединения Крыма с Россией.	Март		
15.	Беседы: -правила поведения на летних каникулах: -правила дорожного движения, правила управления велосипедом; -пожарная безопасность; -правила поведения на воде; -один дома; -юные экстрималы.	Апрель		
16.	Родительское собрание «Чему я научился»	май		

Раздел 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Личностные результаты:

1. Приобретение обучающимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Сформированность дисциплинированности.
3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности.
4 Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни.
5 Развитие координации движений и основных физических качеств.
6 Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.
7. Укрепление здоровья обучающихся.
8. Развитие двигательных способностей.
9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для

укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального).
2. Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных.
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и Соревнований.
5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Раздел 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное педагогическое образование, знает специфику дополнительного образования. Владеет базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Обладает компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки. Щиты с кольцами. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Спортивный инвентарь: Мячи баскетбольные. Мячи набивные - на каждого обучающегося. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося. Гантели различной массы. Гимнастические маты. Гимнастическая скамейка. Стойки для обводки.

Спортивные снаряды: Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Перекладины для подтягивания в висе. Баскетбольные щиты. Компрессор для накачивания мячей.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя формы организации и проведения занятия, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса, ТСО и наглядность, формы контроля.

Особенности организации образовательного процесса – обучение организовано в очной форме, возможно обучение дистанционно в случае необходимости. Возможна реализация образовательных программ с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

Методики: создание детских объединений внутри коллектива - групп консультирования, т.е. шефство старших обучающихся, имеющих более высокий разряд над младшими; привлечение к работе, связанной с проведением различного вида соревнований.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы: Поощрение. Порицание. Создание ситуации успеха. Стимулирующее оценивание

Познавательные методы: Познавательный интерес. Выполнение творческих заданий. Развивающая кооперация

Волевые методы: Предъявление учебных требований. Информация об обязательных результатах обучения. Познавательные затруднения. Прогнозирование деятельности

Социальные методы: Создание ситуации взаимопомощи, Поиск контактов и сотрудничества. Заинтересованность в результатах

При обучении используются основные *методы организации и осуществления учебно-познавательной работы*, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. *Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации**.** Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методы обучения: вербально-словесный, метод демонстрации, метод упражнений, игровой метод, метод анализа партий и типовых позиций.

М*етоды воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Возможные формы организации учебного занятия: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности;

Алгоритм учебного занятия: подготовка кабинета к проведению занятия, подготовка необходимого инвентаря; организационный момент (приветствие, настраивание на совместную работу, актуализация опорных знаний); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение заданий по теме); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов).

Методические и дидактические материалы - дидактические пособия (таблицы, планы, диаграммы, плакаты), раздаточные материалы в виде карточек с учебными позициями и т.п. 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. 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.

Учебно-методическое и *информационное обеспечение* включает в себя перечень используемого дидактического материала, современных источников отражены в разделе «Литература для педагога», нормативно-правовые акты и документы, отражены в Пояснительной записке; основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники задач, таблицы).

Наглядный материал следующих видов:

1) *схематический или символический:* таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты;
2) *смешанный*: видеозаписи известных партий;
3) *дидактические пособия*: карточки с задачами, раздаточный материал, вопросы и задания для устного опроса, тесты.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение.

/ [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура (дата обращения: 25.05.2026).

Баскетбол / [Электронный ресурс] // Википедия : [сайт]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB (дата обращения: 25.05.2026).

/ [Электронный ресурс] // Баскетбол : [сайт]. — URL: http://ballplay.narod.ru (дата обращения: 25.05.2026).

Школьная баскетбольная лига / [Электронный ресурс] // КЭС БАСКЕТ : [сайт]. — URL: http://ballplay.narod.ru (дата обращения: 25.05.2026).

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2021.
2. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2024 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2022
4. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М: Просвещение, 2021
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. - М: ФиС, 2022
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. - М: ФиС, 2021
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Просвещение, 2024 г.
8. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. - М: ФиС, 2021
9. Кудряшов В. Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. - Минск: «Беларусь»,2019
10. Кудряшов В.А. Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 2024
11. Кудряшов В.П. МирошниковаТ.И. Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 2023.
12. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 2019.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М: Владос, 2022
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2024г.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: Просвещение, 2024.
16. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс, 2022г.
17. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: ФиС, 2023
18. Программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Просвещение, 2024
19. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов - М.: ФиС, 2022.
20. Урок физической культуры в современной школе. Методические рекомендации. Вып. 1. - М: Советский спорт, 2022
21. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара, 2022г
22. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - М: ФиС, 2022

Для обучающихся:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2021;
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 2024;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2021.
4. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. - М.: Просвещение, 2019;

Для родителей:

1. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. - М: ФиС, 2021
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2021
3. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 2023

Раздел 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мастера баскетбола»

Тест 1

1. В каком году был изобретён баскетбол:
а) 1891 +
б) 1900
в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберлен
б) Нейсмит +
в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
в) 18 июня 1932 года +
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) III О..И. в Сент-Луисе +
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) 1924 год
б) 1896 год
в) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы
б) передачи +
в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) ведение мяча +
б) повороты
в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки

б) броски в корзину +
в) развороты
13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) ходьба, бег +
б) ловлю
в) бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) бросок мяча
б) броски в корзину
в) прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) остановки
б) ловлю
в) передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) передачи мяча
б) повороты +
в) броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
а) 6
б) 10
в) 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
б) Китай, Японию, Филиппины +
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
а) 12м. Х 24м.
б) 9м. Х 18м.
в) 14м. Х 26м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
а) 300 см.
б) 305 см. +
в) 260 см.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
а) 24 сек. +
б) 30 сек.
в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3
б) 2 +
в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 18 сек.
в) 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
а) 4 тайма по 15 минут
б) 4 тайма по 10 минут +
в) 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
а) 3 очка
б) 2 очка
в) 1 очко +
26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 5

б) 4 +
в) 3
27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 5 сек. +
б) 3 сек.
в) 7 сек.
28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
а) броском в корзину
б) передачей мяча
в) ловлей мяча +
29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
а) при активнейшей защите и прессинге +
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды
30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
а) состояния покрытия спортивной площадки
б) характера противодействия соперника +
в) игровой сыгранности партнеров

Тест 2

1. Кто создал игру «баскетбол»?
Ответ: Джеймс Нейсмит
2. В какой стране зародился «баскетбол»?
Ответ: США
3. Баскетбол – это….. (продолжить определение)
Ответ: Спортивная игра
4. Входит ли «баскетбол» в программу Олимпийских игр?
Ответ: да
5. Самые известные баскетболисты?
Ответ: Сборная команда СССР по баскетболу, 1967 г. капитан команды Геннадий Вольнов, Юрий Селихов, Зураб Саканделидзе, Александр Травин, Сергей Белов, Модестас Паулаускас, Геннадий Чечура, Прийт Томпсон, Яак Липсо, Анатолий Поливода, Рудольф Нестеров, Владимир Андреев.
США - Кевин Гарнетт, Чарльз Баркли, Скотти Пиппен, Деннис Родман, Тим Данкан, Леброн Джеймс, Карл Мэлоун, Коби Брайант, Шакил О'Нил, Майкл Джордан.
6. Какие физические качества развивает «баскетбол»?
Ответ: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений.
7.Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?
а) 5
б) 6
в) 11
г)10
8. Сколько всего человек в команде по баскетболу?
а) 6 на площадке и 6 запасных
б) 5 на площадке и 7 запасных
в) 11 на площадке и 2 запасных
г) 10 на площадке и 5 запасных
9. Как начинается игра в баскетбол?
а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
в) игра начинается с середины площадки
10. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?
а) одно очко за каждое попадание
б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

11. На какой высоте от пола находится корзина?
а) на высоте 3 метров (3,05)
б) на расстоянии вытянутой руки
в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)
12. Какое время в баскетболе?
а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)
13. Особенность игровой площадки в баскетболе?
а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров
14. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?
а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой
б) не более 5 шагов
в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли
15. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?
а) назначают дополнительное время 5 минут
б) выбирают по считалке
в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл
16. Сколько по времени длится игра в баскетбол?
а) 2 тайма по 45 минут
б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
в) пока кто-то из игроков не получит травму

Тест 3

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 310.
3. Окружность мяча (см):
а) 600 – 650; б) 700 – 730; в) 750 – 780.
4. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
6. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
7. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
8. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко; б) два очка; в) три очка.
12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:
А) 1 очко Б) 2 очка В) 3 очка
13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:
А) 7; Б) 6; В) 5:
14.Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:
а) овертайм; б) фол; в) аут
15.Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 15; б) 20; в) 24.

16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек. б)5 сек. в)10 сек.
17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
21. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.
22. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
23. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
24. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.
25. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

1. Выполнять остановку в два шага и прыжком
2. Броски мяча после ведения и остановки прыжком
3. Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки
4. Ведение мяча по прямой и с изменением направления

Учебно- тренировочный этап.

1. Выполнять челночный бег с ведением мяча
2. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо
3. Броски по периметру штрафной площадки
4. Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо

По игровой подготовке

1. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
2. Знание простейших правил игры

Учебно-тренировочный этап.

1. Учебная игра по правилам мини-баскетбола 3 х 3
2. Учебная игра по правилам в баскетбол 5 х 5
3. Знание правил игры

Физическое развитие и физическая подготовленность

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		9-12 лет			**13 -16 лет**		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Приемные нормативы по технической подготовке

Учебные нормативы	**Мальчики**	**Девочки**
9 -12 лет		
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	

Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Приемные нормативы по технической подготовке

Учебные нормативы	**Мальчики**	**Девочки**
13-16 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Быстрое нападении; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+

9.2. Методические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мастера баскетбола»

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще подготовительные упражнения

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом,

прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-подготовительные упражнения

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы
- удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в
- прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча, в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без
- мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

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

Примерный перечень подвижных игр, которые можно использовать при обучении баскетболу.

1. Игры для совершенствования перемещений игроков и ведения мяча: «Молекулы», «Морозики», «Светофор», «Бегай, как я», «Ловля парами», «Коршун и цыплята», «Охотники и утки», «Смотри на мяч», «День и ночь», «Зеркало», «Салки», «Охота на волка», «Выбей мяч», «Перестрелка», «Нападение акулы», «Невод», «Догони мяч».
2. Игры для совершенствования передач: «Мяч свободному», «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Бык в круге», «Салки мячом», «Борьба за мяч», «Передай мяч», «Мяч через сетку», «Мяч в центр», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему», «Передал - садись», «Выручи передачей», «Горячий мяч», «Одиннадцать», «Летающая мишень», «Передал - беги», «Передачи по номерам», «Точно в цель».
3. Игры для совершенствования бросков: «Двадцать одно», «Подбор», «Дальний бросок», «Куда глаза глядят», «Американка», «Пятачки», «Ненасытный баскетболист», «Баскетбольная дорожка», «Меткие броски».
4. Игры для совершенствования защитных действий и овладения мячом: «Прилипала», «Собачки», «Борьба за мяч», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмёт мяч», «Борьба за отскок», «Наперегонки с мячом», «Отними мяч», «Пираньи».

1-го года обучения

№	**Тема программы**	**Форма организации и проведения занятия**	**Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Учебная игра, промежуточный отбор и соревнование

				обучающего	

2-го года обучения.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор и соревнование

План – конспект занятия

Тема: Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди на месте.

Тип: Комбинированный.

Цель: Обучение навыкам владения и совершенствование ранее изученных элементов техники (ведение и передача мяча) в баскетболе.

Задачи:

Образовательные:

1. Изучение истории развития баскетбола.
1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.

Оздоровительные задачи:

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно - силовые качества.

Воспитательные задачи:

1. Формирование мировоззрения.
2. Воспитание активности обучающихся.
3. Воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.
Инвентарь и оборудование: проектор, экран, ноутбук, мячи баскетбольные, фишки, секундомер, свисток.

Подготовительная часть

СЛАЙД 1

1.Построение, рапорт, история развития баскетбола –

СЛАЙДЫ 2,3, сообщение задач урока –

СЛАЙДЫ 4-6.

2. Ходьба: В колонне по одному. Дистанция 1,5 м. Обратить внимание на осанку

Ступню на пол ставить с пятки. Голову держать прямо

а) на носках, руки вверху;

б) на пятках руки за головой;

в) на внешней стороне ступни руки в стороны;

г) на внутренней стороне ступни руки на поясе.

3. Выполнение стойки баскетболиста. Колени свести, мах голенью наружу

4.Бег с остановкой в стойку баскетболиста. Ступни шире плеч, колени согнутые, спина прямая, руки расставлены.

5. Бег с остановкой в стойку баскетболиста степ на месте.

6.Спец упражнения баскетболиста П/И «День и ночь»: Шаг как можно чаще.

Перестроение из колоны по одному в колонну по два в движение, интервал и дистанция два шага. Сохранять стойку баскетболиста, присесть по ниже, спину держать прямо, голову не опускать, смотреть вперёд, темп увеличивать постепенно.

Подбрасывать мяч захлестывающим движением кистей, высоту увеличивать постепенно.

а) перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища;

б) перекладывание мяча из руки в руку вокруг ноги;

в) перекладывание мяча из руки в руку между ног «восьмёрка»;

г) подбрасывание мяча из-за спины и ловля спереди.

Основная часть

7. Выполнение стойки для ведения мяча. Сохранять стойку баскетболиста, свободную руку согнутую в лоте выставить в сторону, кисть сжата в кулак.

8. СЛАЙД 7

9. Ведение мяча одной рукой на месте. Обратить внимание на правильное положение кистей на мяче и на длительное его сопровождение пальцами. Кисть на мяч накладывать сбоку выпрямляя руку в сторону движения.

10.Ведение мяча со сменой рук на месте. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок, закрывание мяча туловищем.

Обратить внимание на согласованность движения рук и ног.

11. СЛАЙД 8

12. СЛАЙД 9

13.Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Несогласованность движения рук и ног, широкое расставление локтей, отсутствие захлёстывающего движения кистями..

14. СЛАЙД 10

15. Передача мяча двумя руками от груди по кругу стоя на месте,

ведущий в центре круга.

Перестроение в два круга. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног, на захлестывание движение кистями.

Передачу выполнять быстро и точно на грудь, выигрывает команда которая закончит передачи первой и без технических ошибок.

16. П/И «Гонка мячей по кругу». Перестроение в один круг, пощитаться по порядку. Учитель подбрасывает мяч вверх и громко называет номер, обучающийся под этим номер выбегает и ловит мяч. Отметить наиболее активных и пассивных в игре.

Отметить наиболее активных на занятии.

Ведение мяча на месте со сменой рук.

Заключительная часть

17. П/И на внимание «Вызов номеров».

18.Подведение итогов занятии.

19.Домашнее задание.
СЛАЙД 11

Сценарий спортивного мероприятия

«Я играю в баскетбол»

ЦЕЛЬ: Создание условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, формирование полноценной всесторонне развитой личности. Популяризация игры баскетбола, среди молодежи.

ЗАДАЧИ: - создать условия; для формирования у учащихся стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом; оздоровление учащихся; воспитывать чувство ответственности коллективизации; привить устойчивый интерес у учащихся к занятиям данным видом спорта;

показать те знания, умения и навыки приобретение на уроках физической культуры

ОБОРУДОВАНИЕ: плакаты и тематические газеты о баскетболе, выпущенные учащимися 7-8х классов. Музыкальное сопровождение, баскетбольные мячи, по числу участников.

Ход мероприятия:

Под звуки спортивного марша команда входит в зал и строится на боковой линии спортивной площадки.

Ведущий:

Спортивные игры, жаркие страсти
Где небывалый накал страстей,
Где духом единым старается каждый
Соперникам больше забить мячей.

Здравствуйте, ребята! Сегодняшнюю встречу мы посвятим нашей любимой игре — баскетболу. О популярности баскетбола, о его достоинствах можно очень многое сказать, но мы собрались не лекции слушать, а на деле пообщаться с баскетбольным мячом, продемонстрировать свои способности, умения и навыки; то, чему успели научиться за короткий период занятий этим прекрасным видом спорта. (Ведущий представляет судейскую коллегию)

Ведущий:

Перед началом соревнований нам необходимо размяться. Участники, направо, в обход налево шагом марш! (по ходу движения каждый участник берет баскетбольный мяч)

Ведущий:

Один из судей показывает упражнения;

ходьба с перебрасыванием мяча из кисти в кисть на уровне груди (30-40 м.) соблюдать дистанцию, следить за правильностью расположения кисти.

Бег: а) правым боком, приставными шагами, ведение мяча левой рукой (30 м)

б) левым боком, приставными шагами, ведение мяча левой рукой (30м)

в) «змейкой», ориентирами с переводом мяча из руки в руку, 2-3 раза

г) ведение мяча правой рукой с переводом мяча в левую руку по сигналу и обратно.

Упражнения в ходьбе с восстановлением дыхания: руки дугами наружу, правая рука вверх, мяч в левой руке; правая рука вниз, то же с левой руки (14-16 раз) Выполнять самостоятельно; глубокий вдох, выдох.

ОРУ в движении.

а) и.п. - мяч на верхней поверхности кисти, правая рука сверху, вращение мячом;1-4 наружу; 5-8 во внутрь; (14-16 раз) Соблюдать дистанцию; темп выполнения средний.

б) и.п. Мяч в левой руке поочередное подбрасывание мяча из руки в руку с изменением высоты подбрасывания; (14-16 раз).

в) и.п. : то же.; круговые вращения мячом из руки в руку вокруг туловища влево, вправо. (14-16 раз) По сигналу вращение мячом в обратном направлении, мяч не касается туловища.

г) и.п. Мяч в левой руке за спиной; поочередные подбрасывания мяча левой, правой рукой из-за спины и ловля его двумя руками перед собой. (по 8-10 раз) «Шире шаг!» Соблюдать дистанцию, темп выполнения средний, по показу ведущего.

д) и.п.: мяч перед собой. Подбросить мяч на высоту 3-4 метра, принять упор присев, поймать мяч, передвижение в упоре присев; бросив мяч на 3-4 метра встать и поймать мяч двумя

руками. (12-14 раз) Соблюдать дистанцию, темп передвижения средний, выполнять по показу ведущего.

Ведущий: Итак, мы хорошо размялись и теперь готовы к соревнованиям. Вы должны выполнять задания на станциях, их 6. После выполнения задания на одной станции вы всей командой переходите на другую. Ваши личные результаты будут складываться в командные и по этим результатам мы определим лучшего участника соревнований и лучшую команду.

Итак, прошу команды разойтись по станциям.

Все участники начинают выполнять задания на станциях одновременно.

1 станция: «Передача двух баскетбольных мячей двумя руками от груди в стену за 30 секунд.»

Участники выполняют задания по очереди, судья заносит количество передач ученика в протокол и складывает количество передач команды.

2 станция: «Штрафной бросок»

Участники выполняют 5 штрафных бросков подряд. Судья учитывает количество попаданий каждого участника и складывает попадания команды.

3 станция: «Баскетбольная викторина»

Участники всей команды отвечают всей командой на вопросы викторины. Учитывается количество правильных ответов и время выполнения заданий.

4 станция: «Броски в кольцо с двух шагов после ведения»

Участники всей команды выполняют по 5 бросков с двух шагов после ведения, с разных сторон от кольца. Учитывается количество попаданий участников и складываются в командные.

5 станция: «Броски в кольцо одной рукой от плеча с разных точек»

На линии радиусом 3 метра отмечено 5 точек. Каждый участник выполняет броски с этих точек, учитывается количество попаданий каждого участника и складывается в командные.

6 станция: «Передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди из положения сед ноги врозь»

Участники выполняют передачу двумя руками от груди в парах, сидя на матах на расстоянии 3х метров друг от друга за 30 секунд. Учитывается количество передач в парах и складывается в командные.

Ведущий: Итак, вы прошли все станции, где показали свои навыки и умения выполнения техники элементов баскетбола.

Ведущий: В результате наших соревнований места распределились следующим образом: (объявляет места команд и личных результатов) Проводится награждение команд.

9.3. Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мастера баскетбола»

Год обучения 1

№	*Тема занятия*	*Всего*	*Форма контроля*	*Дата по плану*	*Дата по факту*	*Примечание*
1.	*Теория:* История развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	беседа			
2.	*Теория:* Перемещения в стойке. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
3.	*Теория:* Ведение мяча по прямой, с изменением скорости. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
4.	*Теория:* Ведение мяча по прямой, с сопротивлениями. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
5.	*Теория:* Ведение мяча по прямой без сопротивлений. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
6.	*Теория:* Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости без сопротивлений, с сопротивлениями *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
7.	*Теория:* Бросок одной и двумя руками с места. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
8.	*Теория:* Бросок одной и двумя руками в движении. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
9.	*Теория:* Бросок одной и двумя руками с места и в движении. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
10.	*Теория:* Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
11.	*Теория:* Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
12.	*Теория:* Повороты против активно действующего защитника (финт). *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
13.	*Теория:* Бросок одной и двумя руками с места *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
14.	*Теория:* Бросок одной и двумя руками с места и в движении *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
15.	*Теория:* броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП					
16.	*Теория:* Бросок в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
17.	*Теория:* ОРУ с предметами на месте и в движении *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
18.	*Теория:* Передача мяча с пассивным противодействием. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
19.	*Теория:* Передача мяча с активным противодействием. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
20.	*Теория:* Передача мяча с пассивным и активным противодействием. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
21.	*Теория:* Удержание мяча двумя руками за спиной *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
22.	*Теория:* Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
23.	*Теория:* Повороты после ловли П*рактика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
24.	*Теория:* ведения мяча и остановок изученным способом *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
25.	*Теория:* Броски: Штрафные броски. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
26.	*Теория:* Броски: Трехочковые броски *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
27.	*Теория:* Передача мяча с пассивным и активным противодействием. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
28.	*Теория:* Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
29.	*Теория:* Ведение мяча с броском. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
30.	*Теория:* Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП		Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
31.	*Теория:* обводка области штрафного броска *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
32.	*Теория:* выбивание мяча при ведении бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения бег в медленном темпе *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
33.	*Теория:* передачи в движении в парах; быстрый прорыв в тройках; ведение мяча со сменой рук *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
34.	*Теория:* броски с места – в парах *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
35.	*Теория:* Передача мяча с пассивным и активным противодействием. броски с места – в парах *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
36.	*Теория:* Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
37.	*Теория:* передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
38.	*Теория:* бросок мяча после ведения *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
39.	*Теория:* Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
40.	*Теория:* Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
41.	*Теория:* Вырывание мяча *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подвижные игры, эстафеты	2	Выполнение упражнений, игра			
42.	*Теория:* выбивание мяча *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
43.	*Теория:* Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
44.	*Теория:* Перемещение, приему и передаче мяча. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
45.	*Теория:* Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Практика: Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Специальные эстафеты					
46.	*Теория:* Рывки и ускорения по зрительному сигналу *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
47.	*Теория:* Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
48.	*Теория:* развитие специальной ловкости. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
49.	*Теория:* развитие специальной выносливости . *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
50.	*Теория:* развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой). *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Кроссовый бег, бег средней интенсивности.	2	Выполнение упражнений, игра			
51.	*Теория:* переключение от одних действий к другим *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
52.	*Теория:* Перемещения *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
53.	*Теория:* Перемещения, прием мяча. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
54.	*Теория:* Перемещения, передача мяча. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подвижные и спортивные игры.	2	Выполнение упражнений, игра			
55.	*Теория:* Перемещения, прием и передача мяча. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
56.	*Теория:* тестовые задания *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2	Выполнение упражнений, игра			
57.	*Теория:* передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
58.	*Теория:* Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
59.	*Теория:* сопротивление - удержание рук из различных исходных положений *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
60.	*Теория:* перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
61.	*Теория:* перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
62.	*Теория:* перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
63.	*Теория:* Значение тактической подготовки в баскетболе. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
64.	*Теория:* Тактика передач. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
65.	*Теория:* Тактика передач. *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
66.	*Теория:* Нападение быстрым прорывом *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
67.	*Теория:* Быстрый прорыв при выполнении штрафных броско *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
68.	*Теория:* Трое против двух в обе стороны *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения. Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой. Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.	2	Выполнение упражнений, игра			
69.	*Теория:* Защитные действия *Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.	2	Выполнение упражнений, игра			
70.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП	2	Выполнение упражнений, игра			
71.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнение «направь дриблера», «Один на один»	2	Выполнение упражнений, игра			
72.	*Практика:* Итоговое занятие. Товарищеская встреча. Контрольно-оценочные испытания	2	Тестирование, игра			
	Итого:	***144***				

Год обучения 2

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	*Теория:* История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.	2	беседа			
2.	*Теория:* Правила игры и судейства	2	Выполнение упражнений, игра			
3.	*Теория:* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	Выполнение упражнений, игра			
4.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещения в стойке.	2	Выполнение упражнений, игра			
5.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.	2	Выполнение упражнений, игра			
6.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещения в стойке.	2	Выполнение упражнений, игра			
7.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.	2	Выполнение упражнений, игра			
8.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	2	Выполнение упражнений, игра			
9.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт).	2	Выполнение упражнений, игра			
10.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Повороты против активно действующего защитника (финт).	2	Выполнение упражнений, игра			
11.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт).	2	Выполнение упражнений, игра			
12.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Бросок одной и двумя руками с места и в движении	2	Выполнение упражнений, игра			
13.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	2	Выполнение упражнений, игра			
14.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Бросок в карзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	2	Выполнение упражнений, игра			
15.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. ОРУ с предметами на месте и в движении	2	Выполнение упражнений, игра			
16.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Передача мяча с пассивным и активным противодействием.	2	Выполнение упражнений, игра			
17.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Удержание мяча двумя руками за спиной	2	Выполнение упражнений, игра			
18.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
19.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Броски: Штрафные броски. Трехочковые броски	2	Выполнение упражнений, игра			
20.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Передача мяча с пассивным и активным противодействием.	2	Выполнение упражнений, игра			
21.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	2	Выполнение упражнений, игра			
22.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места;	2	Выполнение упражнений, игра			
23.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	2	Выполнение упражнений, игра			
24.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. выбивание мяча при ведении бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения бег в медленном темпе	2	Выполнение упражнений, игра			
25.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. передачи в движении в парах; быстрый прорыв в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах	2	Выполнение упражнений, игра			
26.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Передача мяча с пассивным и активным противодействием, броски с места – в парах	2	Выполнение упражнений, игра			
27.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча с места	2	Выполнение упражнений, игра			
28.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча в шаге	2	Выполнение упражнений, игра			
29.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	2	Выполнение упражнений, игра			
30.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.	2	Выполнение упражнений, игра			
31.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах	2	Выполнение упражнений, игра			
32.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. бросок мяча после ведения	2	Выполнение упражнений, игра			
33.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, бросок мяча после ведения	2	Выполнение упражнений, игра			
34.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи	2	Выполнение упражнений, игра			
35.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Передача мяча	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	двумя руками от груди при встречном беге в колоннах					
36.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.	2	Выполнение упражнений, игра			
37.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Бросок мяча после ведения.	2	Выполнение упражнений, игра			
38.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах.	2	Выполнение упражнений, игра			
39.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Вырывание и выбивание мяча	2	Выполнение упражнений, игра			
40.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещение, прием мяча.	2	Выполнение упражнений, игра			
41.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещение, передача мяча.	2	Выполнение упражнений, игра			
42.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещение, приему и передаче мяча.	2	Выполнение упражнений, игра			
43.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.	2	Выполнение упражнений, игра			
44.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты	2	Выполнение упражнений, игра			
45.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.	2	Выполнение упражнений, игра			
46.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости (скоростной, прыжковой).	2	Выполнение упражнений, игра			
47.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой).	2	Выполнение упражнений, игра			
48.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Кроссовый бег, бег средней интенсивности.	2	Выполнение упражнений, игра			
49.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.	2	Выполнение упражнений, игра			
50.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Перемещениям, приему и передаче мяча.	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
51.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подвижные и спортивные игры.	2	Выполнение упражнений, игра			
52.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2	Выполнение упражнений, игра			
53.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.	2	Выполнение упражнений, игра			
54.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.	2	Выполнение упражнений, игра			
55.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах)	2	Выполнение упражнений, игра			
56.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения с сопротивлением - удержание рук из различных исходных положений	2	Выполнение упражнений, игра			
57.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения, перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку.	2	Выполнение упражнений, игра			
58.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения, перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.	2	Выполнение упражнений, игра			
59.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Подготовительные упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах)	2	Выполнение упражнений, игра			
60.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Правила игры в баскетбол.	2	Выполнение упражнений, игра			
61.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Значение тактической подготовки в баскетболе	2	Выполнение упражнений, игра			
62.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Тактика передач.	2	Выполнение упражнений, игра			
63.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения. Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой.	2	Выполнение упражнений, игра			
64.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения. Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.	2	Выполнение упражнений, игра			
65.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Упражнения ловли мяча, посланного партнером	2	Выполнение упражнений, игра			

№	Тема занятия	Всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
66.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.	2	Выполнение упражнений, игра			
67.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Нападение быстрым прорывом	2	Выполнение упражнений, игра			
68.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков	2	Выполнение упражнений, игра			
69.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Трое против двух в обе стороны	2	Выполнение упражнений, игра			
70.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП. Защитные действия Упражнение «направь дриблера», «Один на один»	2	Выполнение упражнений, игра			
71.	*Практика:* Тренировочная игра. Отработка упражнений. ОРУ, ОФП, ТП, СФП.	2	Выполнение упражнений, игра			
72.	*Практика:* Итоговое занятие. Товарищеская встреча. Контрольно-оценочные испытания	2	Тестирование, игра			
	Итого	***144***				

9.4. Лист корректировки к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе кружка «Мастера баскетбола»

№ п/п	Дата корректировки	Причина корректировки	Согласование с руководителем учреждения