

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ №26 с углубленным изучением отдельных предметов"

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 8
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Шайхутдинова Г.Н.

Приказ № 80
от «31» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

«Баскетбол»

для обучающихся 5-8 классов

Ижевск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13(ч.1,2),28 (п.6 ч.3),33(ч.2),55(п.2ч.1),58(ч.1),75(ч.1,ч.4);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р); Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно-оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных

Нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте 10 до 14 лет (5-8 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель программы – содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- способствовать укреплению здоровья;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебный план на 1 год обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- обучить детей правилам баскетбола;
- сформировать систему знаний, умений, навыков элементов по баскетболу;

- научить упражнениям по развитию физических качеств;
- научить способам самоконтроля;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, выносливость, силу;
- развивать внимательность и наблюдательность через упражнения по спортивным играм.

Воспитательные:

- воспитывать навыки сотрудничества, личной ответственности перед коллективом;
- формировать готовность к физическому саморазвитию и поддержанию собственного здоровья;
- способствовать развитию лидерских качеств;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, толерантность.

воспитательные:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

№ п/п	Содержание(разделы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводный. Общие основы баскетбола	4	0	4	Беседа. Инструктаж
2	Общефизическая подготовка	0	10	10	Контрольные нормативы ОФП
3	Специальная подготовка	0	14	14	Контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	0	18	18	Контрольные нормативы ОФП и СФП
5	Тактическая подготовка	0	20	20	Контрольные нормативы технико-Тактической подготовки
6	Игровая подготовка	0	18	18	Наблюдение. Контрольные нормативы ОФП и СФП
7	Контрольные и календарные игры	0	12	12	Наблюдение. Контрольное тестирование по теоретическим знаниям, нормативы ОФП и СФП

Итого:	4	92	96	
--------	---	----	----	--

Содержание программы 1 год обучения.

1. Вводный. Общие основы баскетбола–4 часа

Теория: Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Правила игры. Состав команды, форма игроков.

2. Общая физическая подготовка–10 часов.

Практика:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

3. Специальная физическая подготовка–14 часов.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, споворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

4. Техническая подготовка–18часов.

Практика:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками и на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

5. Тактическая подготовка–20часов.

Практика:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободно место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка–18 часов.

Практика:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2,3х3,4х4,5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры–12часов.

Практика:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Ожидаемые результаты 1года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся

Должны знать:

- Теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- Ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

Должны уметь:

- Улучшить общую физическую подготовку;
- Освоить упражнения СФП;
- Ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- Обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;
- Улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к Регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками и в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Учебный план на 2 года обучения

Задачи 2 года обучения

обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, приема и передачи мяча;
- начальное обучение тактическим действиям;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки;

воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- приучение к игровой обстановке;

развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводный. Общие основы баскетбола	6	0		Беседа Инструктаж
2	Общефизическая подготовка	0	32	32	Контрольные нормативы ОФП
3	Специальная подготовка	0	30	30	Контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	0	38	38	Контрольные нормативы ОФП и СФП
5	Тактическая подготовка	0	48	48	Контрольные нормативы технико-тактической подготовки
6	Игровая подготовка	0	46	46	Наблюдение. Контрольные нормативы ОФП и СФП
7	Контрольные и календарные игры	0	16	16	Наблюдение Контрольное тестирование по теоретическим знаниям, нормативы ОФП и СФП
	Итого:	6	210	216	

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводный. Общие основы баскетбола – 6 часов.

Теория:

- Правил техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Правил пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка –

32 часов. Практика:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 30 часов.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками и свистку. Эстафетный бег передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча одновременно выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры словлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 38 часов.

Практика:

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение сосменной рукой без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передачи и ловли мяча.

- Броски кольца двумя от груди и одной от плеча с места и в движении и послед двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места с средней дистанции.

5. Тактическая подготовка – 48 часов.

Практика:

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 46 часов.

Практика:

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов.

Практика:

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения обучающиеся Должны знать:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузку в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми клубы на грузках;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

Должны уметь:

- освоят разную образную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой сбоку (сотскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (сотскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой сотскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-хочковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Учебный план на 3 года обучения

Задачи 3 года обучения

обучающие:

- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.
- развить начальные навыки судейства

№ п/п	Содержание(разделы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводный..Общие основы баскетбола	6	0	6	Беседа Инструктаж
2	Общефизическая подготовка	0	24	24	Контрольные нормативы ОФП
3	Специальная подготовка	0	36	36	Контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	0	40	40	Контрольные нормативы ОФП и СФП
5	Тактическая подготовка	0	40	40	Контрольные нормативы технико-тактической подготовки
6	Игровая подготовка	0	54	54	Наблюдение. Контрольные нормативы ОФП и СФП
7	Контрольные и календарные игры	0	16	16	Наблюдение. Контрольное тестирование по теоретическим знаниям, нормативы ОФП и СФП
	Итого:	6	210	216	

Содержание программы 3го обучения:

1. Вводный. Общие основы баскетбола – 6 часов.

Теория:

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение соревнований.

2. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Практика:

- Обще развивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка – 36 часов.

Практика:

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения гантелями). Отталкивания от тены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, спрыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 40 часов.

Практика:

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод подной, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски места и в движении.
- Обучение техник трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Броски в прыжке одной рукой.

5. *Тактическая подготовка – 40 часов.*

Практика:

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. *Игровая подготовка – 54 часов.*

Практика:

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым командным действиям в различных комбинациях в системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в фор

ме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдавать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т. д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку группой.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов.

Практика:

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.

Должны уметь:

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протоколы игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большем расстоянии (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.

- Научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему "быстрого прорыва".
- Умело нападающих командных действиях смогут использовать "малую восьмерку".
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать "быстрому прорыву" соперников.

Формы, периодичность и порядок вводного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль выполняется в течение года в процессе занятий в формах наблюдения за деятельностью учащихся и текущего выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация проводится 4 раз в год (в конце учебного года) в формате тестирования теоретической (Приложение 3), общей (Приложение 4), специальной физической подготовки (Приложение 5) и технико-тактической подготовки (Приложение 6).

В конце изучения программы проводится итоговая аттестация в формате тестирования теоретической (Приложение 3), общей (Приложение 4), специальной физической подготовки (Приложение 5) и технико-тактической подготовки (Приложение 6).

<i>№п/п</i>	<i>Формы контроля/ аттестации</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Инструментарий</i>
1	Входный	Сентябрь-ноябрь	Беседы, инструктаж. Информационная карта (Приложение 1)
2	Текущий	В течение года	Наблюдение (Приложение 2) Выполнение контрольных заданий (Приложение 3-6)
3	Промежуточная	В течение года (по окончании изучения разделов 2, 3, 5, 7)	Тестирование по теоретическому блоку программы. Контрольные нормативы (Приложение 3-6)
4	Итоговая	Май (по окончании изучения программы)	Тестирование по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. (Приложение 3-6)

Календарный учебный график

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения с поэтапным возрастанием физической нагрузки в зависимости от года обучения, возрастных и психологических особенностей детей:

1 год обучения – 4 часа в неделю, в год 96 часов;

2 год обучения – 6 часов в неделю, в год 216

часов; 3 год обучения – 6 часов в неделю, в год 216 часов.

Формы занятий. Ведущей формой организации обучения является

групповая.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2

часа. 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2

часа. 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе – 12-15 человек.

Занятия по программе в первый год обучения проводятся с 5 декабря 2022 по 26 мая 2023 года. Количество недель для занятий по программе в 2022/2023 уч.г. – 24 недели.

Занятия по программе во второй и третий год обучения с 1 сентября по 26 мая каждого учебного года. Количество учебных недель в 2023/2024 уч.г. и 2024/2025 уч.г. – 36 недель.

Календарный учебный график входит в структуру

программы, составляется ежегодно и является обязательным при

изложением.

Время проведения занятий – вторая половина дня;

Форма занятий – очная.

Учебный план (1 год обучения)

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводный. Общие основы баскетбола	4			
1.1	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Беседа, инструктирование
1.2	Правила игры. Состав команды, форма игроков.	2	2		Беседа, инструктирование
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	10			
2.1	Строевые упражнения: построение, перестроение в одну, в две шеренги.	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.2	Упражнения для рук плечевого пояса	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.3	Упражнения для ног	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.4	Упражнения для шеи и туловища «Снайперы», «Мяч водят щего», «Гонка мячей»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.5	Упражнения для всех групп мышц	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	14			
3.1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов СФП.

3.2	Бег максимальной частотой шагов на месте и в движении. Игры в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.3	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Игры в баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.4	Бег максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером сменной направления (зигзагом, лицом, с	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.5	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставкой ориентира, прыжки на одной ноге и толчок двух ног (вперед, вверх, в стороны).	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.6	Упражнения для развития скорости реакции позитивными звуковыми сигналами.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.7	Упражнения для развития скорости реакции позитивными звуковыми сигналами.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП.
4	Раздел 4. Техническая подготовка	18			
4.1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Игры в баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ногой.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.3	Повороты вперёд и назад. Мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.4	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП

4.5	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
-----	--	---	--------------------	---	---

4.6	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	2		2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПи СФП
4.7	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПи СФП
4.8	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПи СФП
4.9	Броски в кольцо одной рукой от плеча с места слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПи СФП
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	20			
5.1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.2	<i>Обманный выход для отвлечения защитника.</i> Игра в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.3	Розыгрыш мяча короткими передачами.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.4	Атака кольца. Игра по правилам.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.5	Передай мяч выходи». Игра в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.6	Наведение своего защитника на партнера.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки

5.7	Защита.Противодействиеполучениюмяча.	2	В процессеза нятий	2	Текущийконтрольповыполнению нормативовтехничко- тактическойподготовки
5.8	Противодействиевыходунасвободноеместо.	2	В процессеза нятий	2	Текущийконтрольповыполнению нормативовтехничко- тактическойподготовки
5.9	Противодействиерозыгрышумяча.	2	В процессеза нятий	2	Текущийконтрольповыполнениюн ормативовтехничко-тактической подготовки
5.10	Противодействие атаке кольца. Игра в мини- баскетбол.	2	В процессеза нятий	2	Промежуточный контроль повыполнению нормативов техничко-тактическойподготовки
6	Раздел6.Игроваяподготовка	30			
6.1	Обучениеосновнымприемамтехникиигрыитактическим действиямвупрощеннойигровойобстановке2х2,3х3,4х4 , 5х5мини-баскетбола.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдениеза формированием положительногомикроклиматавкоман де,выявлениенравственныхиморально- волевыхкачествкаждого ребенка
6.2	Обучениеосновнымприемамтехникиигрыитактическим действиямвупрощеннойигровойобстановке2х2, 3х3,4х4,5х5мини-баскетбол	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
6.3	Привитиенавыковсоревновательнойдеятельностииво ответствиисправиламимини-баскетбола.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
6.4	Обучение основным приемам техники игры итактическим действиям в упрощенной игровой обстановке2х2,3х3,4х4,5х5мини-баскетбол	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
6.5	Обучение основным приемам техники игры итактическим действиям в упрощенной игровой обстановке2х2,3х3,4х4,5х5мини-баскетбол	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение

6.6	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
-----	--	---	--------------------	---	------------

6.7	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.8	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.9	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 .	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
7	Раздел 7. Контрольные и календарные игры	12			
7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	2	В процессе занятий	2	Наблюдение за формированием положительного микроклимата в команде, выявление нравственных и морально-волевых качеств каждого ребенка
7.2	Товарищеские игры с командами соседних школ	2	В процессе занятий	2	Соревнования
7.3	Итоговые контрольные игры.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение

7.4	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
7.5	Товарищеские игры командами соседних школ.	2	В процессе занятий	2	Соревнования
7.6	Промежуточная аттестация	2	В процессе занятий	2	Промежуточное тестирование теоретических знаний, общефизических и специальных физических качеств.
Итого:		96ч.	4ч.	92ч.	

Учебный план (2 года обучения)

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводный. Общие основы баскетбола	6		6	
1.1	Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации.	2	2		Беседа, инструктирование
1.2	Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.	2	2		Беседа, инструктирование
1.3	Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игр в баскетбол, их взаимосвязь.	2	2		Беседа, инструктирование
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	32		32	
2.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП

2.3	Эстафеты без предметов висмячами.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.4	Эстафеты без предметов висмячами. Упражнения для развития силы	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.6	Упражнения для развития гибкости. Игра в мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.7	Упражнения для развития гибкости	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.8	Упражнения для развития ловкости. Игра в баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.9	Комбинированные упражнения по круговой системе	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.10	Упражнения для развития гибкости. Игра в мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.11	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.12	Развитие прыгучести. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.13	Упражнения для развития ловкости. Игра в баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.14	Комбинированные упражнения по круговой системе.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.15	Игра в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.16	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
3	Раздел 3. Специальная подготовка.	30		30	

3.1	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов СФП.
3.2	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег передачами мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.3	развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставкой мяча, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.4	Прыжки с одной и двух ног с доставкой мяча, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.5	Эстафетный бег передачами мяча. Игры в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.6	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Игры в баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.7	Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки с скакалкой.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.8	Прыжки с скакалкой. Игры в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.9	- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.10	- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену последующей ловлей.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.11	Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча одновременно выбиванием мяча у партнера.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.12	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.13	Эстафеты и игры словлей, передачами и бросками мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП

3.14	Эстафеты прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов СФП
3.15	Эстафетный бег передачами мяча. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль выполнения нормативов СФП.
4	Раздел 4. Техническая подготовка	38		38	
4.1	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.2	Остановки прыжком двумя шагами без мяча и с мячом.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.3	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2	В процессе занятий	2	текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.4	. Повороты на месте впереди назад без мяча и с мячом. Спортивные игры	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.5	Обучение передач двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.6	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.7	. Ведение с осмелой рукой без зрительного контроля.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.8	. Обводка соперника с изменением направления.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП
4.9	Сочетания ведения, передачи ловимых мячей. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль выполнения нормативов ОФП и СФП

4.10	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении послед двух шагов.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.11	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.12	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины	2	В процессе занятий	2	текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.13	Обучение штрафному броску двумя одной рукой от плеча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.14	Обучение технике броска с места с средней дистанции.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.15	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, составкам	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.16	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении послед двух шагов.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.17	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.18	Ведение с одной рукой без зрительного контроля.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.19	Сочетания ведения, передачи ловли мяча. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	48		48	

5.1	Розыгрыш мяча игроками команды.	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.2	Организация атаки команды.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.3	«Передай мяч входи»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.4	Заслон защитнику партнера.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.5	Наведение на партнера своего защитника	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.6	Взаимодействие «Треугольник»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.7	«Малая восьмерка».	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.8	Взаимодействие «Тройка»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.9	Скрестный выход.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.10	Система быстрого прорыва.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.11	Система нападения без центрального игрока.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической

					подготовки
5.12	Противодействие розыгрышу мяча. Защита.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.13	Противодействие атаке	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.14	Подстраховка партнера	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.15	Переключение на другого нападающего.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.16	Проскальзывание	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.17	Групповой отбор мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.18	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.19	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.20	Система личной защиты.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.21	Зонная защита	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки

5.22	Опекание игроков в нападении	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.23	Противодействие розыгрышу мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.24	Групповой отбор мяча.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
6	Раздел 6. Игровая подготовка	54		54	
6.1	- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение за формированием положительного микроклимата в команде, выявление нравственных и морально-волевых качеств каждого ребенка
6.2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.3	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу..	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.4	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.5	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.6	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.7	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение

7	Раздел7.Контрольныеикалендарныеигры	16	Впроцессезанятий	16	
7.1	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприемоввигровой обстановке.	2	Впроцессезанятий	2	Наблюдение
7.2	Подготовительныеучебныедвухсторонниеигры.	2	Впроцессезанятий	2	Соревнования
7.3	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	Впроцессезанятий	2	Соревнования
7.4	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	Впроцессезанятий	2	Соревнования
7.6	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	Впроцессезанятий	2	Соревнования
7.5	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприемоввигровой обстановке.	2	Впроцессезанятий	2	Наблюдение
7.7	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприемоввигровой обстановке.	2	Впроцессезанятий	2	Наблюдение
7.8	Промежуточнаяаттестация	2	Впроцессезанятий	2	Промежуточное тестированиетеоретических знаний, общефизическихиспециальных физическихкачеств.
Итого:		216ч.	6ч.	210ч.	

Учебныйплан(3годобучения)

№ п.п.	Наименованиераздела,темы	Количествочасов			Форматтестации/контроля
		Теория			

1	Раздел1.Вводный	6		6	
1.1	Физическая культура и спорт в России. - Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. - Правила техники безопасности на тренировках.	2	2		Беседа, инструктирование
1.2	Разряды, звания и порядки их присвоения. - Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. - Правила пожарной безопасности.	2	2		Беседа, инструктирование
1.3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. - Гигиенические требования к спортсменам. - Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. - Подведение итогов года.	2	2		Беседа, инструктирование
2	Раздел2.Общая физическая подготовка	32		32	
2.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.3	Эстафеты без предметов и мячами.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.4	Эстафеты без предметов и мячами. - Упражнения для развития силы	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.6	Упражнения для развития гибкости. Игра в мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП

2.7	Упражнения для развития гибкости	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.8	Упражнения для развития ловкости. Игры в баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.9	Комбинированные упражнения по круговой системе	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.10	Упражнения для развития гибкости. Игры в мини-баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.11	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП
2.12	Развитие прыгучести. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
3	Раздел 3. Специальная подготовка.	36		36	
3.1	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов СФП
3.2	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.3	Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставкой щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.4	Прыжки с одной и двух ног с доставкой щита, с места и с разбега, одной и двумя руками.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.5	Эстафетный бег с передачами мяча. Игры в мини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.6	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Игры в баскетбол	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП

3.7	Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжкисоскалкой.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.8	Прыжкисоскалкой. Игравмини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.9	Прыжкисоскалкой. Игравмини-баскетбол.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП

3.10	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.11	Упражнения для развития игровой ловкости.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.12	Передачи мяча в стену последующей ловлей.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.13	Чередование передач ведения на месте и в движении.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.14	Ведение мяча одновременно выбиванием мяча у партнера.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.15	Комбинированные упражнения избега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков средней интенсивностью.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.16	Эстафеты и игры словлей, передачами и бросками мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.17	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов СФП
3.18	Эстафетный бег с передачами мяча.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП.
4	Раздел 4. Техническая подготовка	40		40	
4.1	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления скорости, с работой рук.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
4.2	Остановки прыжком двумя шагами без мяча и с мячом.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП

4.3	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
-----	--	---	--------------------	---	---

4.4	Поворотынаместевперединазадбезмячаисмячом. <u>Спортигры</u>	2	В процессезанятий	2	текущийконтрольповыполнению нормативовОфПиСФП
4.5	Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, однойсверху,снизу,наместе,вдвижени.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПиСФП
4.6	Ведениемячалевойиправойрукойсизменениемвысоты отскока,направления,скорости,состановкам	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПи СФП
4.7	Ведениесосменнойрукбеззрительногоконтроля.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПиСФП
4.8	Обводкасоперникасизменениемнаправления.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению нормативовОфПиСФП
4.9	Сочетанияведения,передачиловлямяч.Спортигры.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению нормативовОфПиСФП
4.10	Броскивкольцодвумяотгрудииднойотплечасместаи вдвиженииипоследушагов.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПи СФП
4.11	Обучениеброскупослеведения,послеобводки,послеловли идвухшаговслева,справаи ссередины.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПи СФП
4.12	Обучениеброскупослеведения,послеобводки,послеловли идвухшаговслева,справаи ссередины	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению ормативовОфПи СФП
4.13	Обучениештрафномуброскудвумяиднойрукойотплеча.	2	В процессезанятий	2	текущийконтрольповыполнению ормативовОфПи СФП
4.14	Обучениетехникеброскасместасосреднейдистанции.	2	В процессезанятий	2	Текущийконтрольповыполнению нормативовОфПиСФП

4.15	Ведение мяч левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, постановкам	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФП и СФП
------	--	---	--------------------	---	---

4.16	Броски кольца двумя от груди и одной от плеча с места и в движении послед двух шагов.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПиСФП
4.17	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПиСФП
4.18	Ведение сменной рукой без зрительного контроля.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПиСФП
4.19	Сочетания ведения, передачи ловля мяча. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПиСФП
4.20	Сочетания ведения, передачи ловля мяча. Спортивные игры.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов ОФПиСФП
5	Раздел 5. Тактическая подготовка.	40		40	
5.1	Розыгрыш мяча игроками команды.	2	В процессе занятий	2	Вводный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.2	Организация атаки команды.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.3	«Передай мяч выходи»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.4	Заслон защитнику партнера.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.5	Наведение на партнера своего защитника	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.6	Взаимодействие «Треугольник»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической

					подготовки
5.7	«Малая восьмерка».	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.8	Взаимодействие «Тройка»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.9	Скрестный выход.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.10	Система быстрого прорыва.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.11	Система нападения без центрального игрока.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.12	Противодействие розыгрышу мяча. Защита.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.13	Противодействие атаке	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.14	Подстраховка партнера	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.15	Переключение на другого нападающего.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.16	Проскальзывание	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки

5.17	Групповой отбор мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.18	Противодействие «Тройке».	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.19	Противодействие «Малой восьмерке»	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.20	Система личной защиты.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.21	Зонная защита	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.22	Опекание игрока в нападении	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.23	Противодействие в розыгрыше мяча.	2	В процессе занятий	2	Текущий контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
5.24	Групповой отбор мяча.	2	В процессе занятий	2	Промежуточный контроль по выполнению нормативов технико-тактической подготовки
6	<u>Игровая подготовка – 48 часов.</u>	54		54	
6.1	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение за формированием положительного микроклимата в команде, выявление нравственных и морально-волевых качеств каждого ребенка
6.2	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение

6.3	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу..	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.4	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.5	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.6	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.7	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.8	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.9	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.10	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.11	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.12	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.13	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение

6.14	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.15	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.16	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.17	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.18	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.19	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.20	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.21	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.22	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.23	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.24	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение
6.25	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	2	В процессе занятий	2	Наблюдение

6.26	Овладениезапланированнымиприемамитехникау ровнеуменийи навыков	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
6.27	Воспитаниенавыковсоревновательнойдеятельностипом ини-баскетболу.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
7	Раздел7.Контрольныеикалендарныеигры	16	В процессеза нятий	16	
7.1	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприем оввигровой обстановке.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
7.2	Подготовительныеучебныедвухсторонниеигры.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
7.3	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	В процессеза нятий	2	Соревнования
7.4	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	В процессеза нятий	2	Соревнования
7.5	Товарищескиевстречискомандамисоседнихшкол	2	В процессеза нятий	2	Соревнования
7.6	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприем оввигровой обстановке.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
7.7	Контрольныеигрынапроверкуусвоениятехническихприем оввигровойобстановке.	2	В процессеза нятий	2	Наблюдение
7.8	Итоговаяаттестация	2	В процессеза нятий	2	Итоговоетестированиятеоретическихзнаний,общефизическихи специальныхфизическихкачеств.
Итог о:		216ч.	6ч.	210ч.	

Календарный график реализации программы

1-ый год обучения.			Недели обучения		Год обучения
Теория	Практик	Контроль			
Правила игры	Игра	Беседа, индивидуальное	1	05.12 -09.12.22	Декабрь
Правила игры	Игра	Беседа, индивидуальное	2	12.12 – 16.12.22	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	3	19.12 -23.12.22	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	4	26.12 -30 12.22	Январь
Инструктаж	Игра	Текущий контроль	5	09.01 – 20.01.23	
Правила игры	Соревнования	Текущий контроль	6	16.01 -20.01.23	Февраль
Правила игры	Игра	Промежуточный	7	23.01 -27.012.23	
Правила игры	Игра	Вводный контроль	8	30.01-03.02.23	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	9	06.02 -10.02.23	Март
Правила соревнований	Соревнования	Текущий контроль	10	13.02 -17.02.23	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	11	20.02 -24.03.23	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	12	27.02 -03.03.23	Апрель
Правила игры	Игра	Текущий контроль	13	06.03 -10.03.23	
Правила игры	Игра	Промежуточный	14	13.03 -17.03.23	Май
Правила эстафеты	Эстафета	Текущий контроль	15	20.03 -24.03.23	
Правила игры	Соревнования	Текущий контроль	16	03.04 -07.04.23	
Правила игры	Игра	Текущий контроль	17	10.04 - 14.04.23	Всего учебных
Правила игры	Игра	Наблюдение	18	17.04 - 21.04.23	
Правила игры	Игра	Наблюдение	19	24.04 – 28.04.23	Всего часов по программе
Правила игры	Игра	Наблюдение	20	01.05– 05.05.23	
Правила соревнований	Соревнования	Наблюдение	21	08.05 – 12.05.23	23
Правила игры	Игра	Соревнования	22	15.05 -19. 05.23	
Подведение итогов.	Игра	Промежуточные тестирования	23	22.05 – 26.05.23	23
4	92				

3 –ий год обучения.			Недели обучения		Год обучения
Теория	Практик	Контроль	1	2	Сентябрь
Инструктаж	-	Беседа, контрольный	03.09 – 09.09.24	10.09 – 16.09.24	
Правила игры	Игра	Беседа, контрольный	17.09 – 23.09.24	24.09 – 30.09.24	
Правила игры	Игра	Текущий контроль			
Правила соревнований	Игра	Текущий контроль	01.10 – 07.10.24		Октябрь
Правила игры	Игра	Текущий контроль	08.10 – 14.10.24		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	15.10 – 21.10.24		
Правила астабасы	Игра	Промежуточный	22.10 – 28.10.24		
Правила игры	Игра	Вводный контроль	29.10 – 04.11.24		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	05.11 - 11.11.24		Ноябрь
Правила соревнований	Соревнования	Текущий контроль	12.11 -18.11.24		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	19.11 -25.11.24		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	26.11 -02.12.24		
Правила астабасы	Игра	Текущий контроль	05.12 -09.12.24		Декабрь
Правила игры	Игра	Промежуточный	12.12 – 16.12.24		
Правила соревнований	Соревнования	Текущий контроль	19.12 -23.12.24		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	26.12 -30 12.24		
Инструктаж	-	Текущий контроль	09.01 – 20.01.25		Январь
Правила соревнований	Соревнования	Текущий контроль	16.01 -20.01.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	23.01 -27.01.25		
Правила астабасы	Игра	Текущий контроль	30.01-03.02.25		Февраль
Правила игры	Игра	Текущий контроль	06.02 -10.02.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	13.02 -17.02.25		
Правила соревнований	Соревнования	Текущий контроль	20.02 -24.03.25		Март
Правила игры	Игра	Текущий контроль	27.02 -03.03.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	06.03 -10.03.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	13.03 -17.03.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	20.03 -24..03.25		
Правила игры	Игра	Текущий контроль	03.04 -07.04.25		Апрель
Правила тешиповки	Игра	Промежуточный	10.04 - 14.04.25		
Правила тешиповки	Игра	Вводный контроль	17.04 - 21.04.25		
Правила тешиповки	Игра	Текущий контроль	24.04 – 28.04.25		
Правила тешиповки	Игра	Текущий контроль	01.05– 05.05.25		Май
Нормативы	Игра	Текущий контроль	08.05 – 12.05.25		
Нормативы	Игра	Соревнования	15.05 -19. 05.25		
Нормативы	Игра	Итоговый	22.05 – 26.05.25		
					Всего учебных недель
14	202				Всего часов по программе

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают учащимся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Вход в тренировочных занятий широко используются различные практически методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

<i>№ п/п</i>	<i>Оборудование и инвентарь</i>	<i>Количество</i>
1.	Щит баскетбольный со кольцом	2 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Стенка гимнастическая	8 шт.
5.	Обруч	10 шт.
6.	Гимнастический мат	6 шт.
7.	Скакалка	16 шт.
8.	Экспандер лыжника	10 шт.
9.	Конусы	20 шт.
10.	Свисток судейский	2 шт.
11.	Насос с иглой	1 шт.

Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в оздоровительных лагерях, используя свободное время.

На протяжении всей работы тренер-преподаватель формирует у своих воспитанников патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, толерантность), упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратности, трудолюбие, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и окружающих.

Обязательное проведение бесед на воспитательные темы, лекции, рассказы о жизни известных спортсменов, проведение праздников, турниров с приглашением членов борных команд, посещение музеев, выставок, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Многообразно влияние коллектива на формирование личности. Коллектив приучает обучающихся к дисциплине, труду, уважению к старшим, воспитывает тягу к повышению своего образовательного уровня и спортивного мастерства.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, поиска новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.
- наставническая и шефская работа старших обучающихся с младшими; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведении соревнований);
- обсуждение в коллективе итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе фактов отклонения от норм в поведении обучающихся;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы; торжественный прием в спортивную школу);
- встречи с лучшими спортсменами образовательного учреждения, района;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- участие в соревнованиях;
- походы, экскурсионные поездки и т.д.;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- оформление стендов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников.

Воспитательные задачи:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу во время соревнований в условиях неудачно складывающейся ситуации);

- воспитание спортивного трудолюбия (способность выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин, расширение кругозора);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело. Бережного отношения к собственности спортивной школы (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

- самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, беседы, лекции, собрания, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, организации встреч с ветеранами, посещения памятников боевой славы и т.д.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающихся. Самовоспитание включает принятие самими обучающимися обязательств по исправлению или совершенствованию своих морально-волевых и нравственных качеств.

Развитие системы взаимодействия с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие мероприятия, помощь в укреплении материально-технической базы.

		посвященный Международному женскому дню - 8 марта совместно с родителями	общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личностей с высокими моральными качествами.	Март	Тренер-преподаватель родители обучающихся
Художественно-эстетическое		1. Акция посвященная Дню учителя «Подарок тренеру своими руками».	Воспитание личности, способной воспринимать и оценивать прекрасное в природе, труде, быту и других сферах жизни деятельности.	Октябрь	Обучающиеся
		2. Школьный конкурс «Я самый-самый!»	Изучение индивидуальных интересов и потребностей учащихся. Выявление творческих способностей обучающихся.	Сентябрь-декабрь	Тренер-преподаватель, обучающиеся
		3. Школьный конкурс фотографий, презентаций, видеороликов «Спорт в объективе»		Январь-март	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Спортивно-оздоровительное		1. Беседа: Ознакомление с инструкцией по технике безопасности для обучающихся спортивной школы.	Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
		2. Инструктаж: Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Профилактика безопасного поведения, детского дорожно-транспортного травматизма	Октябрь	Тренер-преподаватель
		3. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».		Октябрь	Тренер-преподаватель
		4. Спортивный праздник «Новогодние забавы»			
		5. Праздник «День здоровья»		Декабрь	Тренер-преподаватель

		6. Инструктаж «Правила безопасного поведения на водоемах в летнее время».		Апрель Май	Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель
Трудовое	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2. Помощь в оформлении информационного стенда. 3. Участие в субботниках	Формирование знаний, представлений о трудовой деятельности во время подготовки и уборки учебных мест, подготовка к соревнованиям и конкурсам, другим мероприятиям различного уровня.	Постоянно По мере необходимости В соответствии с графиком проведения субботников	Тренер-преподаватель, обучающиеся	
Воспитание познавательных интересов	1. Популяризация вида спорта: баскетбол. Просмотр фильма 2. Викторина по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время 3. Показательные выступления воспитанников отделе	Формирование потребности в приобретении новых знаний, интереса к творческой деятельности, развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться из-за чужих неудач.	Декабрь Ноябрь Апрель	Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель, обучающиеся	

Работа с родителями	1.Собрание в группах	Формирование единства семьи и школы. Установление партнерских отношений с родителями ради успешности каждого конкретного ребенка, а, следовательно, и успешности школы.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
	2. Родительское собрание «О способностях избранных видов спорта»		Ноябрь	Тренер-преподаватель
	3. Родительское собрание «Профилактика травм опорно-двигательного аппарата»		Февраль	Тренер-преподаватель
	4. Родительское собрание «О роли занятий спортом в период летних каникул»		Май	Тренер-преподаватель

Список источников литературы:

1. Нормативные правовые документы:

2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 2 декабря 2019 года: принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – Москва : Эксмо, 2018. – 144 с. – ISBN 978-5-392-26365-3.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997–. – Загл. с титул. экрана
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."). (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997–. – Загл. с титул. экрана
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2022) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997–. – Загл. с титул. экрана
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997–. – Загл. с титул. экрана

2. Список литературы для педагога:

7. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры, этическая педагогика в играх. – СПб, Тесса, 2001. – 352 с.: ил.
8. Гавриков Ф.К. Военизированные игры на местности. – М., издательство ДОСААФ, 1972. – 95 с.: ил.
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М., Творческий центр, 2003. – 128 с.
10. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, Высшая школа, 1994. – 348, с.: ил., табл.
11. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
12. Курамшин, Ю.Ф. Планирование, контроль и учет процесса спортивной подготовки: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, А.Н. Дитятин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 43 с.
13. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2015. – 272 с. – (Учение с увлечением)

14. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - 3-е изд. Стереотип. – М.: Планета, 2013. – 336 с. – (Серия «Готовимся к олимпиадам»)

3. Список литературы для обучающихся

1. Рубцов В.Г. Зеленая аптека. – Л., Лениздат, 1984. - 143 с.
2. Студенецкий Н. Пионерские игры на местности. – М., Молодая гвардия, 1955. - 88 с.
3. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классами. – М., Творческий центр, 2004. - 115 с.
4. Залетаев И.П. Физическая культура – М. Высшая школа. - 161 с.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Программа общеобразовательных учебных заведений. – М., «Просвещение», 1993. - 310 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

1.1. Информационная карта исполнительской активности учащихся по программе «Баскетбол»

ФИО педагога _____
 № группы _____ Год обучения _____ Дата и время проведения _____

п/п	Фамилия, имя учащегося	Уровень освоения программного материала	
		Уровень теоретических знаний	Уровень практических умений и навыков

Из них по результатам аттестации теоретических знаний показали:

- Высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.
- Средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.
- Базовый уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.

Из них по результатам аттестации практических умений и навыков показали:

- Высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.
- Средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.
- Базовый уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.

Всего аттестовано _____ учащихся.

По результатам промежуточной аттестации из _____ учащихся

переведены на следующий год обучения.

По результатам промежуточной аттестации _____ учащихся окончили обучение по программе.

Педагог: _____ / _____ /

1.1.

Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности учащихся по программе «Баскетбол»

ФИО педагога _____
 № группы _____ Год обучения _____ Дата и время проведения _____

	Фамилия, имя	Качества личности и признаки проявления			
		Аккуратность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Самостоятельность, самоконтроль, саморегуляция	Ответственность, дисциплинированность

Шкала оценки:

Высокий – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл.

Шкала оценки по 4 критериям:

1. Высокий уровень – 10-12 баллов
2. Средний уровень – 5-9 баллов
3. Низкий уровень – 4 балла

По результатам педагогического наблюдения:

- Высокий уровень _____ чел. _____% от общего количества учащихся в группе.
- Средний уровень _____ чел. _____% от общего количества учащихся в группе.
- Базовый уровень _____ чел. _____% от общего количества учащихся в группе.

Всего проанализировано _____ учащихся.

Педагог: _____ / _____ /

3 Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения:

1. В каком году и в какой стране появился баскетбол?
А. в 1891 году в США Б. в 1890 году в Канаде В. в 1901 году в Италии
2. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
А. 5 человек
Б. 10 человек
В. 12 человек
3. Кто придумал баскетбол как игру:
А. Х. Нильсон Б. Ф. Шиллер В. **Д. Нейсмит**
4. Гигиена – это наука:
А. о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
Б. о профилактике болезней;
В. о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.
5. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...
А. за одно очко; Б. за два очка; В. за три очка.
6. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
А. XVII О.И. - Токио, 1964 год
Б. XX О.И. - Мюнхен, 1972 год
В. XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
7. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?
А. 305 см.
Б. 260 см.
В. 310 см.
8. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
А. 30 сек.
Б. 24 сек.
В. 20 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол в Европе? **А. 2 тайма по 20 минут**
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько шагов можно сделать после ведения мяча: **А. 3 шага**

Б.2шага

В.1шаг.

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения:

1. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.
А. Белов С.
Б. Морозов В.
В. Петров А.
2. Здоровье человека – это...
А. состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
Б. состояние благополучия и отсутствие дефектов;
В. отсутствие дефектов, травмы физических дефектов и полное благополучие.
3. Как начинается игра в баскетболе?
А. со жребия игроков соперничающих команд
Б. с подбрасывания мяча судьей
В. с выбрасывания мяча из аута
4. Девиз Олимпийских игр:
А. «Спорт, спорт, спорт!» Б. «О спорт! Ты – мир!»
В. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
5. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А. на формирование правильной осанки; Б. на гармоническое развитие человека;
В. на всестороннее развитие физических качеств;
6. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
А. Три. Б. Пять. В. Семь.
7. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ... А. в сторону кольца соперника;
Б. в свою зону защиты;
В. игроку в штрафном броске.
8. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
А. Продолжить занятие до конца.
Б. Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
В. Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
9. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ... А. выполнить передачу мяча партнеру;
Б. выполнить бросок мяча в кольцо;

В. возобновить ведение мяча.

10. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ... А. с линии штрафного броска;
Б. из-под щита;
В. из-за линии трехочковой зоны.

Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся 3 года обучения:

1. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от...

- А. расстояния между игроками;
Б. своевременности и быстроты перехвата мяча;
В. скорости передачи мяча между партнерами.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;**
Б. рост, вес, окружность грудной клетки; В. артериальное давление, пульс;

3. Динамометр служит для измерения показателей: А. роста;

- Б. жизненной емкости легких;**
В. силы воли.

4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А. общеразвивающими;
Б. собственно-силовыми;
В. скоростно-силовыми.

5. В баскетболе запрещены:

- А. игра руками;
Б. игра ногами;
В. игра под кольцом.

6. Психологический климат в команде:

- А. во многом зависит от тренера;**
Б. в основном формируется спортсменами; В. возникает стихийно.

7. Запрещается находиться в зоне под корзиной противника с мячом в руках больше А. 8 секунд;

- Б. 5 секунд;
В. 3 секунды.

8. Что значит термин "мёртвый мяч"? А. Мяч находится вне границы площадки; Б. Баскетбольный мяч потертил или имеет грыжу;

В. Мячом владеет команда, которая еще не вывела его в атаку (на половину поля противника).

9. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если А. Мяч коснулся щита;

Б. Мяч коснулся кольца;

В. Мяч коснулся соперника.

10. Какое количество замен разрешается сделать во время игры в баскетбол?

А. Неограниченно количество;

Б. 5 в каждой четверти; В. 3 в каждой четверти.

1.4. Критерии оценки практических навыков:

Высокий – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл.

Критерии оценки по 3 нормативам общей физической, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовке:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7-8 баллов	4-6 баллов	3 балла

1.5. Контрольные нормативы текущего, промежуточного и итогового контроля по общей физической подготовке

Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег 30 м, сек.	10	7.5	7.4-6.2	6.1	7.6	7.5-6.4	6.3
	11	7.1	7.0-6.0	5.9	7.3	7.2-6.2	6.1
	12	6.8	6.7-5.7	5.6	7.0	6.9-6.0	5.9
	13	6.6	6.5-5.6	5.5	6.6	6.5-5.6	5.5
	14	6.3	6.2-5.5	5.4	6.4	6.3-5.5	5.4
Челночный бег 3x10 м/сек.	10	11.2	11.1-10.0	9.9	11.7	11.8-10.3	10.2
	11	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
	12	10.2	10.1-8.9	8.8	10.8	10.7-9.4	9.3
	13	9.9	9.8-8.7	8.6	10.4	10.3-9.2	9.1
	14	9.7	9.6-8.6	8.5	10.1	10.0-9.0	8.9
Прыжок в длину с места. (см.)	10	100	105-150	155	85	90-145	150
	11	110	115-160	165	90	95-150	155
	12	120	125-170	175	110	115-155	160
	13	130	135-180	185	120	125-165	170
	14	140	145-190	195	130	135-180	185
Наклоны вперед из положения стоя. (см.) Для всех возрастов.		-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (кол-во раз) сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки) (кол-во раз)	10	1	2-3	4	2	3-11	12
	11	1	2-3	4	3	4-13	14
	12	1	2-4	5	3	4-15	16
	13	1	2-4	5	4	5-17	18
	14	1	2-5	6	4	5-18	19

1.6. Контрольные нормативы текущего, промежуточного и итогового контроля специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Броски из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции сброском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах сброском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

МАЛЬЧИКИ						
Упражнение	Баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 5 мин. (м, км)	3	1200	1250	1300	1350	1400
	2	900-1000	950-1060	980-1150	1126-1250	1176-1200
	1	850-900	900-850	950-975	1000-1125	1050-1175
Прыжок вверх с места с замахом руками, см	3	24	25	27	30	33
	2	22-23	23-24	25-26	28-29	31-32
	1	20-21	21-22	23-24	26-27	28-30
ДЕВОЧКИ						
Упражнение	Баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 5 мин. (м, км)	3	900	950	1000	1251	1301
	2	800	850	900	1126-1250	1176-1300
	1	500	550	600	1001-1125	1051-1175
Прыжок вверх с места с замахом руками, см	3	20	22	24	27	29
	2	18-19	20-21	22-23	25-26	26-28
	1	16-17	18-19	20-21	23-24	24-25

1.7. Контрольные нормативы текущего, промежуточного и итогового контроля по технике-тактической подготовке

МАЛЬЧИКИ						
Упражнение	Баллы	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет
Передвижение в защитной стойке(с)	3	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4
	2	10,2-10,4	10,1-10,3	9,9-10,1	9,7-9,9	9,5-9,7
	1	10,5-10,6	10,4-10,5	10,2-10,4	10,0-10,2	9,8-10,0
Скоростное ведение	3	11,0	10,7	10,5	10,3	10,2
	2	11,1-11,3	10,8-11,0	10,6-10,8	10,4-10,6	10,3-10,5
	1	11,4-11,6	11,1-11,4	10,9-11,2	10,7-10,9	10,6-10,7
Бросок в движении с 2-го шага (5 попыток)	3	-	-	2	2	3
	2	-	-	1	1	2
	1	-	-	0	0	1
ДЕВОЧКИ						
Упражнение	Баллы	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет
Передвижение в защитной стойке(с)	3	10,3	10,2	10,0	9,8	9,5
	2	10,4-10,6	10,3-10,5	10,1-10,3	9,9-10,1	9,6-9,8
	1	10,7-10,9	10,6-10,8	10,4-10,5	10,2-10,4	9,9-10,2
Скоростное ведение	3	11,4	11,1	10,9	10,7	10,5
	2	11,5-11,7	11,2-11,4	11,0-11,2	10,8-11,0	10,6-10,8
	1	11,8-11,9	11,5-11,7	11,3-11,5	11,1-11,3	10,9-11,1
Бросок в движении с 2-го шага (5 попыток)	3	-	-	2	2	3
	2	-	-	1	1	2
	1	-	-	0	0	1

