

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ  
протокол от 28.08.2024 № 1



Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
Д.П. Малахов

приказ №99 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Брюзгина Н.М., инструктор-методист  
Бельская Л.С., инструктор-методист  
Маркова А.П., старший тренер-преподаватель

г.Тамбов, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Брюзгина Н.М., инструктор-методист Бельская Л.С., инструктор-методист Маркова А.П., старший тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);</li> <li>- 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)</li> <li>- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09 -32-42).</li> <li>- Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</li> </ul>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	базовый
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеобразовательная, общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	14-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно оздоровительных групп по баскетболу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года 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"»

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый

**Новизна программы** в том, что она предназначена для детей, ранее занимающихся баскетболом в группах спортивной подготовки, но по каким – либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к игре, продолжить обучение по общеразвивающей программе «Баскетбол».

**Актуальность.** Общеразвивающая программа баскетбол для подростков имеет высокую актуальность. Программа направлена на физическое развитие подростков, укрепление их здоровья и повышение уровня физической работоспособности. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, когда многие дети ведут малоподвижный образ жизни и страдают от недостатка физической активности.

**Педагогическая целесообразность** Программа предоставляет возможность последовательно работать с детьми разных возрастов, объединяя их по физическим характеристикам и уровню подготовки.

Применение программы позволяет решить проблему организации досуга детей, стимулируя интерес к конкретному виду спорта.

В ходе обучения у детей повышается интерес регулярно заниматься физическими упражнениями. Они стремятся к здоровому образу жизни, привыкают к физическому труду, что компенсирует умственную нагрузку. Занятия спортом помогают развить дисциплину, чувство коллективизма, целеустремленность, а также укрепляют здоровье. Те, кто успешно освоил

программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

### **Адресат программы**

Программа разработана для детей подросткового возраста 14-17 лет.

### **Возрастные особенности обучающихся 14-17 лет.**

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно, происходит активный рост в длину, вес также увеличивается. С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Начиная с 12–14 лет, повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление может повышаться из-за сопротивления узких сосудов. У подростков часто возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой. Эти проблемы могут быть связаны с несоответствием массы тела, длины кровеносных сосудов и размера сердца. Эти нарушения часто вызваны высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в работе сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в процессе обучения и тренировок. У подростков могут быть различные отклонения от нормального развития, которые необходимо учитывать при занятиях. Окостенение скелета подростков еще не завершено; из-за мягкости костей постоянные усилия, действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут изменить его форму и привести к проблемам с осанкой. Процесс окостенения проходит неравномерно. Формирование костной ткани завершается только к 20-25 годам. Этому способствуют правильное питание, умеренная физическая активность и другие факторы. Большие нагрузки и чрезмерные усилия у подростков могут повлиять на развитие костей, изменяя их форму и структуру больше, чем у взрослых. Необходимо ограничивать упражнения, которые могут чрезмерно развивать

силу, поскольку это может замедлить рост костей в длину. Важно стремиться к гармоничному развитию всего тела подростка.

Преподаватель должен работать над исправлением сутулости у юных спортсменов, используя специальные упражнения для улучшения осанки. У подростков часто встречается так называемое физиологическое плоскогрудие, которое со временем обычно проходит. Преподаватель должен стремиться к скорейшему его устранению, включая в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15-16 лет дыхание часто бывает поверхностным, поэтому важно работать над его углублением.

Скорость, сила, выносливость и ловкость развиваются в организме не одновременно. В детстве и подростковом возрасте особенно активно развивается скорость, а во взрослом возрасте — выносливость и сила. Занятия спортом могут влиять на их развитие.

Преподавателю важно понимать не только физиологические особенности детей определенного возраста, но и обращать внимание на их психологическое состояние. Эмоции у подростков часто проявляются довольно бурно, особенно гнев. Для этого возраста характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний и конфликты с окружающими. Эти проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими и своего места среди других людей.

**Условия набора учащихся.** По программе могут обучаться дети, имеющие навыки игры в баскетбол и медицинский допуск.

**Срок реализации программы:** 1 год. Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недель за курс обучения, 216 часов в год. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 90 минут с 10 минутным перерывом между занятиями.

**Формы организации занятий.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- индивидуальная
- групповая.

#### **Режим учебно-тренировочной работы**

<b>Этап</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Миним. число обучающихся в группе</b>	<b>Максим. кол-во учебных часов</b>	<b>Требования по физической, технической,</b>
-------------	---------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------	---

				<b>в неделю</b>	<b>спортивной подготовке</b>
СОГ	1 год	14-17	12	6	нормативы по ОФП, СФП

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы.** Повысить уровень физического воспитания детей посредством организации занятий баскетболом.

Задачи обучения:

### **обучающие:**

- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- формировать начальные знания по основам судейства;
- изучить основные приемы техники игры и простейшие тактические действия в нападении и защите;

### **развивающие:**

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- создавать благоприятные условия для личностного развития.
- укреплять здоровье средствами общей физической подготовки

### **воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- формировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям баскетболом;

Занятия баскетболом полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- улучшают моторику;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выразить социально приемлемым способом агрессивность;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

### 1.3. Содержание программы

	Количество часов			Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов	Всего	Теория		
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	14	8	6	Текущий контроль: собеседование
3.	ОФП и СФП	98	10	88	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Техническая подготовка	50	6	44	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5.	Тактическая и психологическая подготовка	38	4	34	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Итоговая аттестация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

#### Учебный план

#### Содержание учебного плана «Базовый уровень»

##### Раздел 1. Вводное занятие

*Практика:* тестирование уровня физической подготовленности

##### Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола.

*Теория:* История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их

состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.

*Теория:* Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. *Практика:* Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория:* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Тема 5. Профилактика травматизма в спорте.

*Теория:* Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Тема 6. Антидопинговые мероприятия.

*Теория:* знакомство с сайтом «Русада». Знакомство с запрещенном списком. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

*Практика:* тестирование на сайте «Русада».

### **Раздел 3. ОФП и СФП**

#### *Общая физическая подготовка (ОФП).*

*Теория:* Техника выполнения различных упражнений.

*Практика:*

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

• **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

● **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. –

● **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

● **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

● **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

● **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

● **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

● **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

• **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

• **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

• **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

*Специальная физическая подготовка (СФП).*

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

✓ **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно - воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на

руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

✓ **Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).** Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

✓ **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

*Теория:* изучение основ техники движения баскетболистов.

### *Практика:*

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

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. С изменением направления и скорости. С изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в корзину с места. Двумя руками от груди в корзину после ведения. Одной рукой в корзину с места. Одной рукой в кольцо после ведения. 17 Одной рукой в корзину после двух шагов. Штрафной бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **Раздел 5. Тактическая и психологическая подготовка**

*Теория:* Разбор основных комбинаций нападения и защиты. Основы психологической подготовки.

### **Тактика нападения**

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов владения мячом. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных

видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

2. *Групповые действия*: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. *Командные действия*: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

### **Тактика защиты**

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия*: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

### **Психологическая подготовка**

Основная цель психологической подготовки - формирование и развитие спортивного, бойцовского характера, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, необходимых для достижения высоких результатов. Для этого используются различные методы, включая

беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, применение разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия, таких как убеждение, внушение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка включает в себя несколько методов и приемов:

1. Беседы и лекции помогают спортсмену понять особенности предстартовых и соревновательных переживаний, участвуют в ритуале предсоревновательного поведения. Основным методом воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена направлены на снятие противодействия, которое может возникнуть при использовании внушений и убеждений, а также борьбу с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - это самостоятельное использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с целью создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга происходит переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

4. Размышления и рассуждения помогают спортсмену перейти от внушений и самовнушений к самоубеждениям, что является высшим уровнем самосознания и само регуляции. Систематическое применение предложенных методов позволяет глубоко проникнуть в систему отношений спортсмена, сформировать программу будущих действий и переживаний, а также установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## **Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Практика:* Подвижные игры: вышибалы, пионербол, волейбол.

## **Раздел 7. Итоговая аттестация**

*Теория:* тестирование по теоретическому материалу

*Практика:* сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании первого года обучения учащиеся:

- научиться правильно выполнять упражнения;
- изучат основные техники игры в баскетбол;
- будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- будут владеть основами судейства игры в баскетбол;
- будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 90 минут

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка
3. Баскетбольные щиты с кольцами
4. Сетки для баскетбольных колец
5. Стойки баскетбольные
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастические скамейки
8. Гимнастические маты
9. Скакалки
10. Мячи набивные
11. Гантели различной массы
12. Мячи баскетбольные
13. Рулетка
14. Секундомер
15. Фишки напольные
16. Ноутбук, экран, проектор

#### **Информационное обеспечение**

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

#### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

#### **Дидактические материалы:**

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

#### **2.3 Форма аттестации**

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);
- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;
- промежуточный контроль: проводится в виде участия в товарищеских матчах;
- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

#### **2.4 Оценочные материалы**

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов. С этой целью разработаны:

- задания для проведения тестирования, опросов.
- контрольно-переводные тестирования.

#### **2.5 Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

**Для реализации программы используются следующие методы:**

*словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

*наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

*игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся **образовались** некоторые навыки игры.

**Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);

- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;

- промежуточный контроль: проводится в виде участия в соревнованиях, турнирах, товарищеских матчах;

- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

**Методическое обеспечение программы**

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>Вводное занятие</b>	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование тестов для определения уровня физической подготовленности.	тесты для определения уровня физической подготовленности	Оборудованный спортивный зал, секундомер, рулетка	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
<b>Теоретическая подготовка</b>	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видео показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Участие в товарищеских матчах; Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование

## 2.6 Воспитательный компонент программы.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

Методы:

- ✓ информационно-развивающий,
- ✓ проблемно-поисковый,
- ✓ мини викторина наблюдения,
- ✓ столкновения взглядов и позиций,
- ✓ проектный,
- ✓ дискуссионный.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к творческой, импровизации;
- форсированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- форсированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## **2.7.Список литературы**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2004.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. - М. АСТ: Астрель,2006г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх(баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентоввысших педагогических учебных заведений. - М.: «Академия», 2010.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я.Набатниковой. - М, 2002.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

## **Список литературы для обучающихся**

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ: Астрель,2006 г.
2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.
3. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
7. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
8. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
10. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989



## Приложение 1

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1, 2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
<b>Теоретическая подготовка</b>								
3				Комбинированное занятие	1	Правила техники безопасности	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
4				Комбинированное занятие	1	Состояние и развитие баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
5				Комбинированное занятие	1	Спортивные соревнования, организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
6				Комбинированное занятие	1	Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
7				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
8				Комбинированное занятие	1	Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Методика судейства.	Спортивный зал	

9				Комбинированное занятие	1	Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
10				Комбинированное занятие	1	Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
11				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
12				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
13				Комбинированное занятие	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
14				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
15				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
16				Комбинированное занятие	1	Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование
<b>Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка</b>								
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

18				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
19				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
20				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
21				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
22				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
23				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
24				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
25				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
26				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

27				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
28				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
29				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
30				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
31				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
32				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
33				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
34				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
35				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

36				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
37				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скорости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

45				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
46				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
47				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
48				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
49				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
50				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
51				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
52				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
53				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

54				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
55				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
56				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
57				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
58				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
59				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
60				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
61				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
62				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

63				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
64				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
65				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
66				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
67				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
68				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
69				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
70				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

71				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
72				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
73				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
74				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
75				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
76				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
77				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
78				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
79				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

80				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
81				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
82				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
83				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
84				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
85				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
86				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
87				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
88				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

89				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
90				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
91				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
92				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
93				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
94				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
95				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
96				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
97				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

98				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
99				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
100				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
101				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
102				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
103				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

104				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
105				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
106				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Понятие «Специальная физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
107				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Понятие «Специальная физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
108				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Понятие «Специальная физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
109				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Техника безопасности при проведении упражнений по СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
110				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Техника безопасности при проведении упражнений по СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование Текущий контроль: собеседование/тестирование
111				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Техника безопасности при	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

						проведении упражнений по СФП.		
112				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
113				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
114				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
<b>Техническая подготовка</b>								
115				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
116				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
117				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
118				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
119				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

120				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
121				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
122				Комбинированное	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
123				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
124				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
125				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
126				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
127				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
128				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

129				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
130				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
131				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
132				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
133				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
134				Комбинированное	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
135				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
136				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
137				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

138				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
139				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
140				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
141				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
142				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
143				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
144				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
145				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
146				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

147				Комбинированное	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
148				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
149				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
150				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
151				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
152				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
153				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
154				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
155				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

156				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
157				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
158				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
159				Комбинированное	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
160				Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
161				Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
162				Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
163				Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
164				Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
<b>Тактическая и психологическая подготовка</b>								
165				Комбинированное	1	Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

166				Физкультурно-Тренировочное.	1	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
167				Физкультурно-Тренировочное.	1	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
168				Комбинированное	1	Тактика защиты. Подстраховка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
169				Комбинированное	1	Тактика защиты. Переключение.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
170				Комбинированное	1	Тактика защиты. Проскальзывание.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
171				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Групповой отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
172				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Против тройки.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
173				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Против малой восьмерки.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
174				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

175				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Против наведения на двух.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
176				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
177				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
178				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Игра в большинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
179				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика защиты. Игра в меньшинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
180				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
181				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
182				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
183				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

184				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Заслон. Наведение	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
185				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Пересечение	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
186				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Треугольник. Тройка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
187				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Малая восьмерка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
188				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Скрестный выход.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
189				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Сдвоенный заслон	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
190				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Наведение на двух игроков	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
191				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Система быстрого прорыва.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
192				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Система эшелонированного прорыва.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

193				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Система нападения через центрального.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
194				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Система нападения без центрального.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
195				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Игра в численном большинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
196				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Игра в меньшинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
197				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
198				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
199				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
200				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
201				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

202				Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
<b>Другие виды спорта</b>								
203				Комбинированное	1	Знакомство с йогой	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
204				Комбинированное	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
205				Комбинированное	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
206				Комбинированное	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
207				Комбинированное	1	Подвижные игры - вышибалы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
208				Комбинированное	1	Подвижные игры - пионербол	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
209				Комбинированное	1	Подвижные игры - волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
210				Комбинированное	1	Игра «Городки»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

211				Комбинированное	1	Игра «Лапта»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
212				Комбинированное	1	Игра «Горячая картошка»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
<b>Итоговая аттестация</b>								
213				Комбинированное	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
214				Комбинированное	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
215				Комбинированное	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
216				Комбинированное	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

## Приложение №2

### Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
<b>Ключевые дела</b>			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Профорientационная деятельность</b>			
18	<b>Судейская практика</b> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>		
19	<p><b>Инструкторская практика</b> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	<p><b>Профессиональное самоопределение</b> Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Здоровьесбережение</b>			

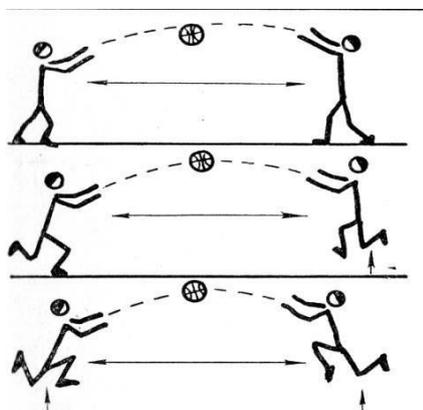
27	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	<p>Режим питания и отдыха <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</li> </ul>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
31.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»		
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвященные Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Нравственное воспитание</b>			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвященные теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Развитие творческого мышления</b>			

41	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Описание упражнений:

Упражнение 1

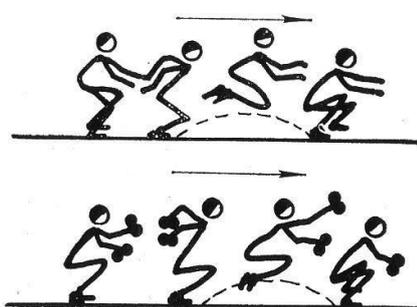


Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: 1) Быстрая передача и ловля мяча на месте. 2) То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге. 3) То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

Упражнение 2

Передача мяча. Выполнение: 1) передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений. 2) то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач. 3) о же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

Упражнение 3



Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение: 1) прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу. 2) То же, но в руках гантели весом 2 – 3кг. 3) То же, но в руках гантели весом 4 – 5кг.

#### Упражнение 4

Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования.

Выполнение: 1) ловля осуществляется после отскока мяча от пола. 2) то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену. 3) то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен).

Ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола.

#### Упражнение 5

Подброс мяча.

Выполнение: 1) подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом. 2) то же, но с выполнением передач мяча партнеру.

#### Упражнение 6

«Все мячи — одному».

Выполнение: 1) два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи. 2) то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами. 3) то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°). 4) то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

#### Упражнение 7

Передачи на месте несколькими мячами.

Выполнение: 1) в парах — двумя мячами. 2) тройках (в треугольнике) — двумя и тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки). 3) в четверках (в квадрате)

— тремя и четырьмя мячами и т. п. 4) «звездочка» — пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения)

#### Упражнение 8

Передачи двумя мячами в парах на месте.

Выполнение: 1) по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д. 2) то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.

#### Упражнение 9

Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест

Выполнение: 1) два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров,

одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия. 2) выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п. 3) то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки.

#### Упражнение 10

Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

#### Упражнение 11

Упражнения без мяча.

Выполнение: 1) Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2) Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 3) Передвижение правым – левым боком.

4) Передвижение в стойке баскетболиста. 5) Остановка прыжком после ускорения.

6) Остановка в один шаг после ускорения. 7) Остановка в два шага после ускорения.

8) Повороты на месте. 9) Повороты в движении. 10) Имитация защитных действий против игрока нападения. 11) Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### Упражнение 12

Ловля и передача мяча.

Выполнение: 1) двумя руками от груди, стоя на месте. 2) Двумя руками от груди с шагом вперед. 3) Двумя руками от груди в движении. 4) Передача одной рукой от плеча. 5) Передача одной рукой с шагом вперед. 6) то же после ведения мяча. 7) Передача одной рукой с отскоком от пола. 8) Передача двумя руками с отскоком от пола. 9) Передача одной рукой снизу от пола. 10) то же в движении.

#### Упражнение 13

Ловля высоко летящего мяча.

Выполнение: 1) Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2) Ловля катящегося мяча в движении.

## Упражнение 14

Ведение мяча.

Выполнение: 1) на месте. 2) в движении шагом. 3) в движении бегом. 4) то же с изменением направления и скорости. 5) то же с изменением высоты отскока. 6) правой и левой рукой поочередно на месте. 7) правой и левой рукой поочередно в движении. 8) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## Упражнение 15

Броски мяча.

Выполнение: 1) одной рукой в баскетбольный щит с места. 2) двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3) двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4) двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5) двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6) одной рукой в баскетбольную корзину с места. 7) одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 8) одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 9) в прыжке одной рукой с места. 10) штрафной. 11) двумя руками снизу в движении. 12) одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13) в прыжке со средней дистанции. 14) в прыжке с дальней дистанции. 15) вырывание мяча. 16) выбивание мяча.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группу  
по программе «Баскетбол» 14-17 лет**

**1. Нормативы общей физической подготовки**

1.1.	Бег на 14 м	с	не более 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	не менее 32

**2. Нормативы специальной физической подготовки**

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 мет	с	не более 65

## Приложение 5

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 2,6

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

Отделение \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

### Итоговое тестирование

#### 1. Что называют физической культурой?

- а) предмет в программе общеобразовательной школы
- б) занятия избранным видом спорта
- в) часть культуры общества и человека
- г) процесс обучения двигательным действиям

#### 2. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?

- а) гимнастическая палка
- б) гимнастическая скамейка
- в) малый (теннисный) мяч
- г) гантели

#### 3. С какой целью проводится физкультминутка?

- а) обучение двигательным действиям
- б) воспитание физических качеств
- в) преодоление утомления
- г) воспитание качеств личности

#### 4. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) флорбол
- г) хоккей

#### 5. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю)

#### 6. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

#### 7. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивание в висе
- в) наклон вперёд ноги врозь
- г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами

#### 8. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

- а) Бодибилдинг
- б) Кроссфит

- в) Плавание
- г) Фрирайд

**9. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

**10. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

**11. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**12. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

**13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

**14. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

**15. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**

- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

**16. Смена корзин происходит:**

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

**Ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
в	а	в	г	в	а	б	в	б	в	б	в	б	а	б	в