Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 1 от 22.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 497-09 от 25.09.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол в школу. Основы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год (27 недель)
Количество часов по Программе: 108
Год разработки Программы: 2025

Автор-составитель:
Солодков Иван Анатольевич
старший методист высшей
квалификационной категории

Челябинск, 2025

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»	9
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»	9
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»	15
Раздел 3. Воспитательная деятельность	33
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	36
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»	42
Приложения	46
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»	46
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»	47

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 №220-н «Об утверждении порядка оказания первой помощи».
11. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).
12. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).
13. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность Программы. Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечение физического и духовного благополучия - одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Баскетбол – один из игровых видов спорта, элементы которого включены в программы физического воспитания образовательных учреждений всех уровней. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Программа реализуется на базе Школьных спортивных клубов в формате сетевого взаимодействия, что позволяет создать единое мотивационное пространство для вовлечения обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола. В этом заключается ее *актуальность.*

Воспитательный потенциал Программы. В процессе освоения программного материала на обучающихся оказывается существенное воспитательное воздействие. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО» преследует решение воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительные особенности Программы

1. Адресатом могут быть категории обучающихся с разным уровнем физической и технической подготовленности. Программный материал дифференцирован по возрастным группам: 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет.

2. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

3. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 7-18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, имеющие медицинский допуск.

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

Примечание: в рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более четырех смежных возрастов. В случае формирования группы с целью участия в соревнованиях для общеобразовательных организаций состав группы может быть сформирован в соответствии с возрастным допуском соответствующего Положения о соревнованиях (Чемпионат Школьной баскетбольной лиги в рамках проекта «Баскетбол в школу»). В исключительных случаях (по заявлению родителей, учитывая смену обучения в школе), возможно зачисление обучающихся с разницей возраста более 4х лет в одну группу с последующим индивидуализированным подходом к обучению таких обучающихся и выстраиванию групповой работы соответственно содержанию программы и преимущественному возрастному составу группы.

Младший школьный возраст (7-11 лет). Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет). Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет). Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие физической подготовленности обучающихся посредством освоения базовых технико-тактических элементов баскетбола

Задачи Программы:

Личностные:

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, трудолюбие, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развивать умения планировать, организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;

- развивать умения конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе взаимоуважения и взаимопомощи.

Предметные:

- познакомить обучающихся с историей, правилами баскетбола;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

- проявление устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- знание основ ведения здорового и безопасного образа жизни;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, трудолюбия, самообладания, ответственности.

Метапредметные:

- развитие умения планировать, организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- развитие умения конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе взаимоуважения и взаимопомощи.

Предметные:

7-10 лет

- обучающиеся знают историю и азбуку баскетбола; основы техники безопасности на занятиях;
- имеют представление о базовых элементах техники и тактики игры в баскетбол;
- получили развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы.

11-14 лет

- обучающиеся знают историю, правила, специальные понятия и термины баскетбола; основы техники безопасности на занятиях;
- владеют базовыми элементами техники и тактики игры в баскетбол;
- получили развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы.

15-18 лет

- обучающиеся знают историю, официальные правила баскетбола; основы техники безопасности;
- владеют техническими навыками и тактическими приемами в индивидуальных и групповых взаимодействиях;
- получили развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Срок реализации Программы: 27 недель

Объем Программы: 108 часов

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: теоретические и практические занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим учебных занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Основные формы организации образовательного процесса – теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»

Предмет: баскетбол

№ п/п	Название разделов и тем	24Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**5**	**19**	
1.1	Вводное занятие	1	1		
1.2	Развитие командной дисциплины; комплексы упражнений для разминки	1		1	
1.3	Развитие общей выносливости	1		1	
1.4	Основы техники игры	1	1		
1.5	История развития баскетбола в мире, в России	1	1		
1.6	Техника передвижения: передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча	1		1	
1.7	Мой Дворец	2	2		
1.8	Развитие быстроты	1		1	
1.9	Развитие игровой ловкости	1		1	
1.10	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
1.11	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
1.12	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	
1.13	Развитие общей выносливости	1		1	
1.14	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.15	Техника передвижения: передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча	1		1	
1.16	Развитие ловкости, координации	1		1	
1.17	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными	1		1	

	способами				
1.18	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
1.19	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
1.20	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
1.21	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**34**	**1**	**33**	
2.1	Техника передвижения: передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча	1		1	
2.2	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.3	Основы тактики игры	1	1		
2.4	Развитие быстроты	1		1	
2.5	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.6	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.7	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.8	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.9	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.10	Развитие общей выносливости	1		1	
2.11	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.12	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.13	Развитие ловкости, координации	1		1	

2.14	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.15	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
2.16	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
2.17	Развитие общей выносливости	1		1	
2.18	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.19	Развитие быстроты	1		1	
2.20	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.21	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
2.22	Развитие быстроты	1		1	
2.23	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	
2.24	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
2.25	Развитие ловкости, координации	1		1	
2.26	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
2.27	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
2.28	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	1		1	
2.29	Развитие общей выносливости	1		1	
2.30	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
2.31	Развитие игровой ловкости	1		1	

2.32	Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча	1		1	
2.33	Учебная игра	2		2	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**34**	**1**	**33**	
3.1	Самоконтроль в процессе занятий баскетболом	1	1		
3.2	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
3.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
3.5	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.6	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
3.7	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.8	Развитие общей выносливости	1		1	
3.9	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.10	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.11	Развитие быстроты	1		1	
3.12	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	

3.13	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
3.14	Развитие общей выносливости	1		1	
3.15	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.16	Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		1	
3.17	Развитие силовых способностей	1		1	
3.18	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.19	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.20	Развитие общей выносливости	1		1	
3.21	Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите	1		1	
3.22	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
3.23	Развитие быстроты	1		1	
3.24	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	
3.25	Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча	1		1	
3.26	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.27	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.28	Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий	1		1	
3.29	Развитие быстроты	1		1	

3.30	Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге	1		1	
3.31	Развитие общей выносливости	1		1	
3.32	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами	1		1	
3.33	Учебная игра	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
4	**Заключительный цикл**	**16**	**2**	**14**	
4.1	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.2	Учебная игра	1		1	
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.5	Развитие игровой ловкости	1		1	
4.6	Учебная игра	1		1	
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.8	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	
4.9	Учебная игра	1		1	
4.10	Развитие общей выносливости	1		1	
4.11	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий	1		1	

4.12	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
4.13	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.14	Учебная игра	1		1	
4.15	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1		1	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
	Всего часов в год	**108**	**9**	**99**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час). Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей. Закаливание организма спортсмена. Меры личной профилактики. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

1.2 Развитие командной дисциплины; комплексы упражнений для разминки (1 час)

Практика (1 час). 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. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.

1.3 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.4 Основы техники игры (1 час)

Теория (1 час). Основные сведения о технике игры и технических приемах.

1.5 История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория (1 час). Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

1.6 Техника передвижения (передвижения; сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

1.7 Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения. Экскурсия.

1.8 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, 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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

1.9 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

1.10 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.11 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

1.12 Техника владения мячом: броски мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

1.13 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

1.14 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

1.15 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

1.16 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

1.17 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

1.18 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

1.19 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям

1.20 Техника владения мячом: броски мяча (2 часа)

Практика (2 часа). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

1.21 Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (34 часа)

2.1 Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 11-14 лет. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). 15-18 лет. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

2.2 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля, броски мяча различными способами. Прыжки различными способами. Ведение мяча различными способами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.3 Основы тактики игры (1 час)

Теория (1 час). Основные сведения о тактике игры и тактических действиях.

2.4 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями.

2.5 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.6 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.7 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.8 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля, броски мяча различными способами. Прыжки различными способами. Ведение мяча различными способами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи,

бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.9 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

2.10 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.11 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.12 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.13 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.14 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди

«высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.15 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.16 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

2.17 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.18 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

2.19 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями

2.20 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля, броски мяча различными способами. Прыжки различными способами. Ведение мяча различными способами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.21 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2.22 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями*2.23 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)*

*Практика (1 час).*7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

2.23 Техника владения мячом: броски мяча (1 час)

Практика (1 час).7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

2.24 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

2.25 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической

скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.26 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

2.27 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.28 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 11-14 лет. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. 15-18 лет. Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении.

2.29 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.30 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

2.31 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля, броски мяча различными способами. Прыжки различными способами. Ведение мяча различными способами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

2.32 Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. 15-18 лет. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2.33 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

3. 2й тренировочный цикл (34 часа)

3.1 Самоконтроль в процессе занятий баскетболом (1 час)

Теория (1 час). Понятие о самоконтроле. Самоконтроль спортсмена. Показатели самоконтроля при занятиях спортом. Методы оценки функционального состояния спортсмена. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий.

3.2 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.3 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.4 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.5 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.6 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

3.7 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.8 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.9 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в

зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.10 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.11 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями*3.12 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)*

*Практика (1 час).*7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.13 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

3.14 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.15 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

3.16 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». 15-18 лет. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3.17 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). 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. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

3.18 Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.19 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.20 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.21 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

3.22 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). 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; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

3.23 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями*3.24 Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке (1 час)*

*Практика (1 час).*7-10 лет. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 11-14 лет. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. 15-18 лет. Броски мяча: одной рукой снизу и сверху в движении. Обучение технике штрафного броска.

3.25 Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет, 11-14 лет. Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. 15-18 лет. Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

3.26 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.27 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

3.28 Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 11-14 лет. Командные действия по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. 15-18 лет. Обучение быстрому

прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

3.29 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощениями*3.30*

Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге (1 час)

Практика (1 час). 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

3.31 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.32 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение ведению мяча различными способами. 11-14 лет. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям.

3.33 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4. Заключительный цикл (16 часов)

4.1 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.2 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.3 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.4 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.5 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля, броски мяча различными способами. Прыжки различными способами. Ведение мяча различными способами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

4.6 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.7 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.8 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических

действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.9 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.10 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.11 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредство многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)

Практика (1 час). 7-10 лет. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. 11-14 лет, 15-18 лет. Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.12 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

Практика (1 час). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.13 Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен», перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

4.14 Учебная игра (1 час)

Практика (1 час). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.15 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (1 час)

Практика (1 час). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проходит в форме экспертной оценки педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности на основе текущего контроля.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания в рамках реализации Программы

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Баскетбол в школу. Основы».

В качестве *основных направлений* воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания в рамках реализации ДООП «Баскетбол без границ» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3.2 Формы и методы воспитания

Основными *формами воспитания* в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения; уважения к людям разных профессий; ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил социального поведения, готовности к командной деятельности, воспитанию волевых качеств;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств; формированию

позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;

– итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП ««Баскетбол в школу. Основы» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Программа реализуется спортивном объединении Баскетбольная школа «Пионер». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью баскетбольного сообщества со своими традициями, нормами и культурой, получая не только навыки игры, но зачастую более ценные уроки взаимодействия в социуме, поиска своего собственного «я» и жизненных смыслов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАОУ «Гимназия №96 г. Челябинска». Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые результаты реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Баскетбол без границ»

№ п/п	Мероприятие	Цель мероприятия	Дата
1.	Организационное собрание в учебной группе, выбор актива	Повышение значимости принадлежности к спортивному коллективу	Ноябрь
2.	Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание патриотизма,	Декабрь, апрель

		морально-волевых качеств	
3.	Участие в мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	В течение учебного года
4.	Участие в соревнованиях по баскетболу	Воспитание патриотизма, морально-волевых качеств	В течение учебного года
5.	Участие в мероприятиях, проводимых в рамках городских акций «Защита», «За здоровый образ жизни»	Профилактика безнадзорности и правонарушений, формирование здорового образа жизни	По назначению
6.	Организация и проведение индивидуальных бесед с обучающимися	Коррекция поведения и отношения к тренировочным занятиям	В течение учебного года
7.	Организация и проведение консультаций с родителями	Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима	В течение учебного года

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксация результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; окончание 2 тренировочного цикла/протокол текущего контроля. Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксация результатов: окончание 1 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области. Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности
ДООП «Баскетбол в школу. Основы»

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	конец 1 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол в школу. Основы»

7-10 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико-тактические навыки	Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	2
	Точно и правильно выполняет технические элементы (стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места).	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

11-14 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия баскетбола, избегает употреблять специальные термины	1
	Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой	2
	Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Технико-тактические навыки	Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие.	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими	2

	погрешностями (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков в нападении и защите).	
	Точно и правильно выполняет технические элементы (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении). Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите).	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

15-18 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Владеет теорией баскетбола не в полном объеме (история, терминология, официальные правила)	1
	Владеет теорией баскетбола: знает терминологию и понятия, официальные правила, навыки самоконтроля	2
	Понимает и оперирует специальными понятиями и терминами баскетбола, знает официальные правила в полном объеме, применяет навыки самоконтроля	3
Технико-тактические навыки	Выполняет базовые технико-тактические элементы, не учитывая действия защитника (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	1
	Выполняет базовые технико-тактические элементы, учитывая действия защитника, но с погрешностями (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	2
	Правильно выполняет технико-тактические элементы, учитывая действия защитника (передвижение; ловля и передачи мяча; ведение и броски мяча)	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 0 до 4 баллов; Средний – от 5 до 8 баллов Высокий – свыше 8 баллов
1								
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования _____/_____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий – от 0 до 2 баллов; Средний – от 3 до 4 баллов Высокий – 5 баллов и выше
1					
2					
3					
…					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе официальных спортивных мероприятий в ходе учебного года, или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____/_____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат	
		Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе
1					
2					
3					
…					

Педагог дополнительного образования _____/_____

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеют

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени). Организация обучающихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия, строевые упражнения, команды.

Основная часть (60-70% времени). Решение основной задачи занятия.

Заключительная часть (5-10% времени). Постепенное снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Подведение итога занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
	I. Информационно-коммуникационные средства		
1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)		1
	II. Объекты		
1.	Спортивный зал, 30х18	штук	1
2.	Раздевалки	штук	1
3.	Методический кабинет	штук	1
4.	Тренерская	штук	1
	III. Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2.	Мяч баскетбольный	штук	20
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стойка для обводки	штук	10
8.	Фишки (конусы)	штук	15
	IV. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
2.	Скакалка	штук	20
3.	Скамейка гимнастическая	штук	2
4.	Утяжелитель для ног	комплект	5
5.	Утяжелитель для рук	комплект	5
6.	Маты гимнастические	штук	10
7	Тумба прыжковая	комплект	1

Список литературы

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94 с.

2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред.

Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.

4. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.

5. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.

6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.

7. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.

8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.

9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

10. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.

2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

Электронные ресурсы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2017. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf. – 15.06.2023.

2. Баскетбол для тренеров [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2018. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf. – 15.06.2023.

3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – Режим доступа: https://edu.gov.ru/

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/

5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания – Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/.

6. Образовательный портал Челябинска – Режим доступа: http://www.chel-edu.ru/

7. ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» – Режим доступа: https://xn--74-jlc3bq6b1b.xn--p1ai/

8. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: http://www.edu.ru/

9. Учительский портал – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/

Приложение 1
к ДООП «Баскетбол в школу. Основы»

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу. Основы»

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:
Директор МАУДО "ДПШ"
Ю.В. Смирнова
2025 г.

Первый заместитель директора
А.А. Завьялов
2025 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
Название ДООП	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-30 мая								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026 -31.05.2026																																			
"Баскетбол в школу. Основы"												4	4	4	4	4	4/т	в	в/4	4	4	4	4	4	4	4/т	4	4	4	4	4	4	4	4/т	4	4	4	4	4/п											

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к ДООП «Баскетбол в школу. Основы»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школу» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Баскетбол в школу. Основы
краткое название ДООП/модуля	Баскетбол в школу. Основы
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа предназначена для ознакомления обучающихся с игрой в баскетбол и предполагает изучение истории, правил, базовых технических и тактических элементов данного вида спорта.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Подготовительный цикл Введение в программу Мой Дворец История развития баскетбола в мире, в России. Правила баскетбола. Спортивные соревнования. Основы техники игры Гигиенические требования к занимающимся спортом Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Ловля и передача мяча различными способами Учебные игры 2.1й тренировочный цикл Основы тактики игры Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Перехват, выбивание, накрывание мяча Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Упражнения для совершенствования навыков

	технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий действий в нападении и защите с мячом и без мяча Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге Учебные игры 3. 2й тренировочный цикл Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами Перехват, выбивание, накрывание мяча Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Учебные игры 4. Заключительный цикл Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Учебные игры Итоговое занятие.
ключевые слова для поиска программы	баскетбол
цель и задачи	Развитие физической подготовленности обучающихся посредством освоения базовых технико-тактических элементов баскетбола Личностные: формировать устойчивый интерес к

	систематическим занятиям физической культурой и спортом; формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни; воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, трудолюбие, самообладание, ответственность. Метапредметные: развивать умения планировать, организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной целью; развивать умения конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе взаимоуважения и взаимопомощи. Предметные: познакомить обучающихся с историей, правилами баскетбола; сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол; развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу
результат	Обучающиеся знают: историю, правила, основную терминологию и основы судейства баскетбола. Обучающиеся умеют: демонстрировать комплексы общеразвивающих упражнений, применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в игровой и соревновательной практике; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, раздевалки, конструкция баскетбольного щита, мячи баскетбольные, мячи набивные, стойки для обводки, фишки (конусы).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	27 недель
общее количество и количество часов в неделю	108/4