

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического и
педагогического совета
от « 31 » мая 2023 г.
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П.Рокин
Приказ от № 74-09
« 31 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Ларионова Анна Геннадьевна
Педагог дополнительного образования

с. Саранпауль, 2023 год.

Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Баскетбол» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 году, а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Баскетбол – командный вид спорта. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Именно это игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Общеразвивающая программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность программы: - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительной особенностью программы является, то что программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из нескольких разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок, набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом, в процессе обучения формируются команды для участия в поселковых и районных соревнованиях.

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

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность. На занятиях предоставлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющих у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- научить обучающихся правилам игры, техникой, тактикой, правилами судейства игры в баскетбол;
- дополнять знания, умения, и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- совершенствовать навыки и умение игры.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Оздоровительные:

- укрепление физического и психологического здоровья;
- содействие физическому развитию;
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
на 2023 – 2024 учебный год**

№ группы	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	128	3 раза в неделю по 1 часу
2	1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	128	3 раза в неделю по 1 часу
3	1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	183	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу
4	1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	183	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы.

Форма обучения – очная, дистанционная, групповая, парная, индивидуальная.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме **128** часов для детей среднего школьного возраста 12-14 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме **183** часов для детей среднего школьного возраста 15-16 лет.

Обязательно собеседование с родителями на предмет наличия заболеваний обучающихся, при которых противопоказаны занятия спортом.

Набор обучающихся в спортивную секцию производится, если у ребенка нет медицинских противопоказаний.

При успешном освоении учебного материала, обучающийся переводится на следующий год. Основанием же для отчисления являются медицинские противопоказания (справка от педиатра), нежелание самого ребенка или родителей, частые пропуски занятий.

Виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию общеразвивающей программы квалифицированным педагогом, обладающим основными компетенциями в организации, тренировок, соревнований, направленных на укрепление здоровья обучающихся и их физическое развитие;
- организацию различных видов деятельности и общения обучающихся;
- организацию образовательной деятельности по реализации общеразвивающей программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) учеников и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения образовательного процесса.
- также одним из ключевых условий успешной организации образовательного процесса по данной программе является обеспеченность квалифицированным педагогом, имеющим физкультурно-спортивное и психологическое образование.

Санитарно-гигиеническое обеспечение:

- спортивный зал с баскетбольной разметкой должен отвечать санитарногигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, теплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией;
- для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки;
- проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Материально-техническое обеспечение:

- уличная баскетбольная площадка, спортивный зал, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, шведские стенки, баскетбольная форма, жилетки разного цвета, гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры.

Методическое обеспечение:

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований, Инструкция по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи
Тактическая подготовка	Лекция, беседа видео материала, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
Физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах	Обсуждение результатов соревнований

Планируемые результаты:

Предметные:

- историю возникновения игры баскетбол в стране и в мире;
- олимпийские игры современности;
- правила техники безопасности;
- оказания помощи при травмах и ушибах;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и технических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил по баскетболу;
- жесты судьи по баскетболу.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики и травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу;

Демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Метапредметные результаты:

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные результаты

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Содержание программы 1 год обучения

1. Теоретические знания

- введение в предмет;
- история возникновения баскетбола в стране и в мире;
- олимпийские игры современности;
- правила игры, судейская жестикуляция и терминология;
- инструктаж по технике безопасности;
- техническая подготовка баскетболистов;
- психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общефизическая подготовка

- подвижные игры;
- беговые упражнения;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- эстафеты с разными мячами;
- упражнения для развития чувства мяча.

4. Техническая подготовка

- обучение передвижению в стойке баскетболиста;
- прыжок толчком двух ног, одной ноги;

- ловля мяча двумя руками на месте, в движении;
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку;
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении;
- передача одной/двумя руками с места /в движении /в прыжке;
- ведение мяча по прямой, зигзагом;
- обводка соперника;
- обучение технике остановок прыжком и двумя шагами;
- повороты вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении;
- броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

5.Тактическая подготовка

нападение

- выход для получения мяча на свободное место;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- обманный выход для отвлечения защитника;

защита

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке кольца;
- подстраховка.

6.Интегральная (игровая) подготовка

- упражнения по технике в виде игры «Мяч капитану», «Точно в цель» и т.д

7.Итоговые занятия

- товарищеские игры с другими командами;
- товарищеские игры с командами преподавателей;
- итоговые контрольные игры.

Оценочные материалы.

1. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
2. Контроль соблюдения техники безопасности
3. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного, поселкового уровней.
4. Контрольные игры с заданиями.
5. Выполнение контрольных упражнений.
6. Выполнение тестовых заданий.
7. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
8. Результаты соревнований.

Основной показатель спортивной секции «Баскетбол» - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года все дети сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Образовательные и учебные форматы.

Особенность организации образовательного процесса – **очное обучение.**

Методы обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично – поисковый; игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология модульного обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология портфолио,
- технология педагогической мастерской,
- здоровьесберегающая технология.

Список литературы:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы физкультура в школе
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И Лях А.А Зданевич М. Просвещение, 2010 г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В.И Лях М. Просвещение, 2011 г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов 2014г.

7. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»
И.А. Гуревич, Минск 2004г.

Интернет-ресурсы:

1. <https://sport.insure/blog/basketbol-dlya-detey/>
2. <https://rebenokvsporte.ru/basketbol-dlya-detey-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
3. <https://xn--71-emcdgdk.xn--p1ai/pamyatka-dlya-teh-kto-hotel-by-otdat-svo/>
4. <https://infourok.ru/statya-o-basketbole-basketbol-v-shkole-5199251.html>

Календарно-тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год.

1 год обучения

1, 2 группы

№	Дата	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	04.09	Вводное занятие. Знакомство, ТБ, распределение групп.	1		1
2	06.09	Правила игры. Разминка. Стойка игрока, перемещение шагом.	0,5	0,5	1
3	08.09	Разминка. Игра между группами		1	1
4	11.09.	Разминка. Ловля мяча	0,5	0,5	1
5	13.09	Разминка. Терминология, стойка игрока, перемещение шагом игры	0,5	0,5	1
6	15.09	Разминка. Игра между группами		1	1
7	18.09	Разминка. Передача двумя руками от груди	0,5	0,5	1
8	20.09	Разминка. Ведение мяча на месте и шагом	0,5	0,5	1
9	22.09	Разминка. Игра между группами		1	1
10	25.09	Разминка. Перемещения в стойке, шагом и бегом	0,5	0,5	1
11	27.09	Разминка. Передача двумя руками от груди (в круге, квадрате)	0,5	0,5	1
12	29.09	Разминка. Игра между группами.		1	1
13	02.10	Разминка. Ведение мяча шагом и бегом	0,5	0,5	1
14	04.10	Разминка. Перемещение в стойке,	0,5	0,5	1

		шагом и бегом с изменением направления			
15	06.10	Разминка. Игра между группами		1	1
16	09.10	Разминка. Ловля и передача одной руки от плеча	0,5	0,5	1
17	11.10	Разминка. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	0,5	0,5	1
18	13.10	Разминка. Игра между группами		1	1
19	16.10	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)	0,5	0,5	1
20	18.10	Разминка. Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	0,5	0,5	1
21	20.10	Разминка. Игра между группами		1	1
22	23.10	Разминка. Перемещение в ходьбе и беге с заданиями	0,5	0,5	1
23	25.10	Разминка. Ловля и передача двумя руками от головы	0,5	0,5	1
24	27.10	Разминка. Игра между группами		1	1
25	30.10	Разминка. Ведение мяча с изменением направления	0,5	0,5	1
26	01.11	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (Бегом)	0,5	0,5	1
27	03.11	Разминка. Игра между группами		1	1
28	08.11	Разминка. Броски с дистанции двумя руками от груди	0,5	0,5	1
29	10.11	Разминка. Игра между группами		1	1
30	13.11	Разминка. Основы знаний техники владения мячом	0,5	0,5	1
31	15.11	Разминка. Игра по упрощенным правилам (мини баскетбол)	0,5	0,5	1
32	17.11	Разминка. Игра между группами		1	1
33	20.11	Разминка. Остановка в два шага	0,5	0,5	1
34	22.11	Разминка. Ловля и передача в движении	0,5	0,5	1
35	24.11	Разминка. Игра между группами		1	1
36	27.11	Разминка. Ведение с изменением скорости	0,5	0,5	1
37	29.11	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	0,5	0,5	1
38	01.12	Разминка. Игра между группами		1	1
39	04.12	Разминка. Остановка в два шага (по сигналу)	0,5	0,5	1
40	06.12	Разминка. Ловля и передача	0,5	0,5	1
41	08.12	Разминка. Игра между группами		1	1
42	11.12	Разминка. Ведение с изменением	0,5	0,5	1

		скорости, направления, высоты			
43	13.12	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	0,5	0,5	1
44	15.12	Разминка. Игра между группами		1	1
45	18.12	Разминка. Броски мяча в движении одной руки от плеча, головы	0,5	0,5	1
46	20.12	Разминка. Повороты без мяча	0,5	0,5	1
47	22.12	Разминка. Игры, игровые задания	0,5	0,5	1
48	25.12	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	0,5	1
49	27.12	Разминка. Остановка прыжком	0,5	0,5	1
50	29.12	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест	0,5	0,5	1
51	10.01	Разминка. Ведение с сопротивлением (пассивным)	0,5	0,5	1
52	12.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	0,5	0,5	1
53	15.01	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	0,5	1,5	2
54	17.01	Разминка. Ведение с сопротивлением	0,5	0,5	1
55	19.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	0,5	0,5	1
56	22.01	Разминка. Повороты с мячом	0,5	1,5	2
57	24.01	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	0,5	0,5	1
58	26.01	Разминка. Ведение с сопротивлением	0,5	0,5	1
59	29.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	0,5	1,5	2
60	31.01	Разминка. Выравнивание, выбивание мяча	0,5	0,5	1
61	02.02	Разминка. Броски с дистанции двумя руками от груди	0,5	0,5	1
62	05.02	Разминка. Игры, игровые задания	0,5	1,5	2
63	07.02	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	0,5	1
64	09.02	Разминка. Повороты с мячом с передачей	0,5	0,5	1
65	12.02	Разминка. Ловля и передача в движении с сопротивлением	0,5	1,5	2
66	14.02	Разминка. Ведение финты	0,5	0,5	1
67	16.02	Разминка. Броски мяча в движении с сопротивлением	0,5	0,5	1
68	19.02	Разминка. Перехват мяча	0,5	1,5	2
69	21.02	Разминка. Броски с дистанции одной рукой от плеча, двумя от головы	0,5	0,5	1

70	26.02	Разминка. Учебная игра, тактика свободного нападения	0,5	1,5	2
71	28.02	Разминка. Перехват мяча (с броском в два шага)	0,5	0,5	1
72	01.03	Разминка. Броски с дистанции в прыжке	0,5	0,5	1
73	04.03	Разминка. Учебная игра, тактика позиционное направление	0,5	1,5	2
74	06.03	Разминка. Комбинации упражнений техники передвижений	0,5	0,5	1
75	11.03	Разминка. Комбинации упражнений ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	0,5	1,5	2
76	13.03	Разминка. Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением	0,5	0,5	1
77	15.03	Разминка. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом	0,5	0,5	1
78	18.03	Разминка. Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	0,5	1,5	2
79	20.03	Разминка. Штрафной бросок двумя руками от груди	0,5	0,5	1
80	22.03	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	0,5	0,5	1
81	25.03	Разминка. Штрафной бросок одной рукой от плеча	0,5	1,5	2
82	27.03	Разминка. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	0,5	0,5	1
83	29.03	Разминка. Игры, эстафеты	0,5	0,5	1
84	01.04	Разминка. Штрафной бросок двумя руками о головы	0,5	1,5	2
85	03.04	Разминка. Тактика: нападение быстрым прорывом	0,5	0,5	1
86	05.04	Разминка. Борьба за мяч отскочившего от щита	0,5	0,5	1
87	08.04	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	0,5	1,5	2
88	10.04	Разминка. Игры, эстафеты	0,5	0,5	1
89	12.04	Разминка. Добивания мяча в корзину	0,5	0,5	1
90	15.04	Разминка. Круговая тренировка	0,5	1,5	2
91	17.04	Разминка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	0,5	0,5	1
92	19.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	0,5	1
93	22.04	Разминка. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	0,5	1,5	2

94	24.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	0,5	1
95	26.04	Разминка. Взаимодействие через заслон	0,5	0,5	1
96	29.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	1,5	2
97	06.05	Разминка. Умение, помощь в судействе, учебная игра	0,5	1,5	2
98	08.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	0,5	1
99	10.05	Разминка. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	0,5	0,5	1
100	13.05	Разминка. Совершенствование технических приемов (ведение, передача, ловля, броски мяча)	0,5	1,5	2
101	15.05	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	0,5	1
102	17.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	0,5	1
103	20.05	Разминка. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	0,5	1,5	2
104	22.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	0,5	1
105	24.05	Разминка. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	0,5	0,5	1
106	27.05	Разминка. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	1,5	2
107	29.05	Разминка. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	0,5	1
108	31.05	Разминка. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	0,5	1
		Итого:	47	81	128

**1 год обучения
3, 4 группы
Модуль 1**

№	Дата	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	05.09	Вводное занятие. Знакомство, ТБ,	1	1	2

		распределение групп. Разминка.			
2	07.09	Правила игры. Разминка. Стойка игрока, перемещение шагом.	0,5	1,5	2
3	08.09	Разминка. Игра между группами		1	1
4	12.09.	Разминка. Ловля мяча	0,5	1,5	2
5	14.09	Разминка. Терминология, стойка игрока, перемещение шагом игры	0,5	1,5	2
6	15.09	Разминка. Игра между группами		1	1
7	19.09	Разминка. Передача двумя руками от груди	0,5	1,5	2
8	21.09	Разминка. Ведение мяча на месте и шагом	0,5	1,5	2
9	22.09	Разминка. Игра между группами		1	1
10	26.09	Разминка. Перемещения в стойке, шагом и бегом	0,5	1,5	2
11	28.09	Разминка. Передача двумя руками от груди (в круге, квадрате)	0,5	1,5	2
12	29.09	Разминка. Игра между группами.		1	1
13	03.10	Разминка. Ведение мяча шагом и бегом	0,5	1,5	2
14	05.10	Разминка. Перемещение в стойке, шагом и бегом с изменением направления	0,5	1,5	2
15	06.10	Разминка. Игра между группами		1	1
16	10.10	Разминка. Ловля и передача одной руки от плеча	0,5	1,5	2
17	12.10	Разминка. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	0,5	1,5	2
18	13.10	Разминка. Игра между группами		1	1
19	17.10	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)	0,5	1,5	2
20	19.10	Разминка. Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	0,5	1,5	2
21	20.10	Разминка. Игра между группами		1	1
22	24.10	Разминка. Перемещение в ходьбе и беге с заданиями	0,5	1,5	2
23	26.10	Разминка. Ловля и передача двумя руками от головы	0,5	1,5	2
24	27.10	Разминка. Игра между группами		1	1
25	31.10	Разминка. Ведение мяча с изменением направления	0,5	1,5	2
26	02.11	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (Бегом)	0,5	1,5	2
27	03.11	Разминка. Игра между группами		1	1
28	07.11	Разминка. Броски с дистанции двумя	0,5	1,5	2

		руками от груди			
29	09.11	Разминка. Основы знаний техники владения мячом	0,5	1,5	2
30	10.11	Разминка. Игра между группами		1	1
31	14.11	Разминка. Игра по упрощенным правилам (мини баскетбол)	0,5	1,5	2
32	16.11	Разминка. Остановка в два шага	0,5	1,5	2
33	17.11	Разминка. Игра между группами		1	1
34	21.11	Разминка. Ловля и передача в движении	0,5	1,5	2
35	23.11	Разминка. Ведение с изменением скорости	0,5	1,5	2
36	24.11	Разминка. Игра между группами		1	1
37	28.11	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	0,5	1,5	2
38	30.11	Разминка. Остановка в два шага (по сигналу)	0,5	1,5	2
39	01.12	Разминка. Игра между группами		1	1
40	05.12	Разминка. Ловля и передача	0,5	1,5	2
41	07.12	Разминка. Ведение с изменением скорости, направления, высоты	0,5	1,5	2
42	08.12	Разминка. Игра между группами		1	1
43	12.12	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	0,5	1,5	2
44	14.12	Разминка. Броски мяча в движении одной руки от плеча, головы	0,5	1,5	2
45	15.12	Разминка. Игра между группами		1	1
46	19.12	Разминка. Повороты без мяча	0,5	1,5	2
47	21.12	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	1,5	2
48	22.12	Разминка. Игры, игровые задания		1	1
49	26.12	Разминка. Остановка прыжком	0,5	1,5	2
50	28.12	Разминка. Игра в одно кольцо	0,5	1,5	2
51	29.12	Разминка. Игра между группами	0,5	0,5	1
		ИТОГО:	18	67	85
		Модуль 2			
52	09.01	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест	0,5	1,5	2
53	11.01	Разминка. Ведение с сопротивлением (пассивным)	0,5	1,5	2
54	12.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	0,5	0,5	1
55	16.01	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	0,5	1,5	2

56	18.01	Разминка. Ведение с сопротивлением	0,5	1,5	2
57	19.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	0,5	0,5	1
58	23.01	Разминка. Повороты с мячом	0,5	1,5	2
59	25.01	Разминка. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	0,5	1,5	2
60	26.01	Разминка. Ведение с сопротивлением	0,5	0,5	1
61	30.01	Разминка. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	0,5	1,5	2
62	01.02	Разминка. Выравнивание, выбивание мяча	0,5	1,5	2
63	02.02	Разминка. Броски с дистанции двумя руками от груди	0,5	0,5	1
64	06.02	Разминка. Игры, игровые задания	0,5	1,5	2
65	08.02	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	1,5	2
66	09.02	Разминка. Повороты с мячом с передачей	0,5	0,5	1
67	13.02	Разминка. Ловля и передача в движении с сопротивлением	0,5	1,5	2
68	15.02	Разминка. Ведение финты	0,5	1,5	2
69	16.02	Разминка. Броски мяча в движении с сопротивлением	0,5	0,5	1
70	20.02	Разминка. Перехват мяча	0,5	1,5	2
71	22.02	Разминка. Броски с дистанции одной рукой от плеча, двумя от головы	0,5	1,5	2
72	27.02	Разминка. Учебная игра, тактика свободного нападения	0,5	1,5	2
73	29.02	Разминка. Перехват мяча (с броском в два шага)	0,5	1,5	2
74	01.03	Разминка. Броски с дистанции в прыжке	0,5	0,5	1
75	05.03	Разминка. Учебная игра, тактика позиционное направление	0,5	1,5	2
76	07.03	Разминка. Комбинации упражнений техники передвижений	0,5	1,5	2
77	12.03	Разминка. Комбинации упражнений ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	0,5	1,5	2
78	14.03	Разминка. Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением	0,5	1,5	2
79	15.03	Разминка. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом	0,5	0,5	1
80	19.03	Разминка. Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	0,5	1,5	2

81	21.03	Разминка. Штрафной бросок двумя руками от груди	0,5	1,5	2
82	22.03	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	0,5	0,5	1
83	26.03	Разминка. Штрафной бросок одной рукой от плеча	0,5	1,5	2
84	28.03	Разминка. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	0,5	1,5	2
85	29.03	Разминка. Игры, эстафеты	0,5	0,5	1
86	02.04	Разминка. Штрафной бросок двумя руками о головы	0,5	1,5	2
87	04.04	Разминка. Тактика: нападение быстрым прорывом	0,5	1,5	2
88	05.04	Разминка. Борьба за мяч, отскочившего от щита	0,5	0,5	1
89	09.04	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	0,5	1,5	2
90	11.04	Разминка. Игры, эстафеты	0,5	1,5	2
91	12.04	Разминка. Добивания мяча в корзину	0,5	0,5	1
92	16.04	Разминка. Круговая тренировка	0,5	1,5	2
93	18.04	Разминка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	0,5	1,5	2
94	19.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	0,5	1
95	23.04	Разминка. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	0,5	1,5	2
96	25.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	1,5	2
97	26.04	Разминка. Взаимодействие через заслон	0,5	0,5	1
98	30.04	Разминка. Комбинации упражнений технических приемов	0,5	1,5	2
99	07.05	Разминка. Умение, помощь в судействе, учебная игра	0,5	1,5	2
100	10.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	0,5	1
101	14.05	Разминка. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	0,5	1,5	2
102	16.05	Разминка. Совершенствование технических приемов (ведение, передача, ловля, броски мяча)	0,5	1,5	2
103	17.05	Разминка. Учебно-двухсторонняя игра	0,5	0,5	1
104	21.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	1,5	2

105	23.05	Разминка. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	0,5	1,5	2
106	24.05	Разминка. Комбинации упражнений в играх эстафетах	0,5	0,5	1
107	28.05	Разминка. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	0,5	1,5	2
108	30.05	Разминка. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	1,5	2
109	31.05	Разминка. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	0,5	1
		Итого:	29	69	98
		Всего:	47	136	183

4.1. Качество личности учащихся

Сила воли - способность преодолевать значительные затруднения

Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранить психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

Уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)7	7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	5	4	4	3	3
		8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20