

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимпиец» Бийского района
МКУДО «СШ «Олимпиец»**

Принято на заседании
педагогического
совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»
_____ Г.В. Жамин

приказ № 33-П
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта «баскетбол»**

Срок реализации программы: бессрочно
Возраст учащихся: 6-18 лет

Бийский район, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Формулировка цели и задач программы
3. Формы и режим реализации программы
4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы
5. Учебно-тематический план и содержание программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Материально-техническое оснащение
8. Информационное обеспечение
9. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.)

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность и новизна программы.

В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, **комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.**

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

2. Формулировка цели и задач программы

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;

Личностные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации - 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

3. Формы и режим реализации программы

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), её объём 216 часа.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований

программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер - преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях: *в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Ознакомительный уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила обороны по номерам; - правила игры баскетбол - правильность счёт по партиям.	- выполнять перемещения по полю; - выполнять приём и передачу мяча двумя руками; - выполнять ведение, передачу, прием мяча одной рукой - анализировать и оценивать игровую ситуацию; - начальные правила игры - выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при атаке соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. - терминологию баскетбола - правила игры баскетбола - общие основы баскетбола	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу одной рукой с подачи в зонах 3-х сек., 3-х очков и первая передача в зоны 2-х очков; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - обладать тактикой атаки и обороны - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”. - освоить техники: перемещений в нападении и в защите, технику передач, нападения прорывом, вырывания и броска штрафного мяча

5. Учебно-тематический план и содержание программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.
Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка.	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка.	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка.	74	2	72	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	216	7	209	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История баскетбола	История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.
3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.
4	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1) **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног различные маховые

движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

3) **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4) **Легкоатлетические упражнения**

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

5) Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1) **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15, 30, 60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны»,

«сумей догнать» и т. д.

3) **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

1) **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с обеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических

построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

- Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скречивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне:

персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений,

способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.) 1)

Различные виды спорта. Футбол, волейбол, гандбол.

2) **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Учебно-методическое обеспечение программы

Методика работы по предметным областям

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям баскетболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания

целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

1. Комплексы контрольных упражнений

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности

(7 - 8 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности

(9 - 10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	24	26	28	25	27	29
Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Ди станционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

**Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
(11 - 12 лет)**

Контрольное упражнение (тест)	Девочки Мальчики					
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться). - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок:

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок:

фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; - вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по легкой атлетике.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как

можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения

действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника. Передача мяча в стену

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок:

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания:

Передача выполняется одной рукой от плеча.

Броски в движении после ведения Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок:

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов. *Методические указания:*

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок:

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

броски выполняются только в двухочковой зоне.

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. мяч баскетбольный № 5,6,

2. насос для накачки мячей,
3. секундомер,
4. свисток судейский.

8. Информационное обеспечение

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
7. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
8. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.224 с.
9. Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.-207с.

Приложение к программе

Календарно – учебный график с 01.09.2023 года (по расписанию)

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия;	2 01.09	-инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год; режим работы.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	2	Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	
3	групповые тренировочные занятия	2	Техника передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	групповые тренировочные занятия	2	Передача двумя руками над головой	Спортивный зал	Текущий контроль
5	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	2	Техника броска после ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	2	Техника поворотам в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
10	групповые тренировочные занятия	2	Техника броскам в прыжке с места	Спортивный зал	Текущий контроль
11	зачеты, тестирования	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Предваритель
12	зачеты, тестирования	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	Спортивный зал	Предваритель
13	групповые теоретические занятия;	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
14	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль

15	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	Текущий контроль
17	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Текущий контроль
18	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники поворотам в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Индивидуальны е занятия	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Индивидуальны е занятия	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Индивидуальны е занятия	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Индивидуальные занятия	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Индивидуальные занятия	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Индивидуальные занятия	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с	Спортивный зал	Текущий контроль
40	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
41	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	Текущий контроль
42	групповые тренировочные занятия	2	Техника выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
43	групповые тренировочные занятия	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
44	групповые тренировочные занятия	2	Выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	Текущий контроль
45	групповые тренировочные занятия	2	Передачи одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Текущий контроль
46	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль

47	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в движении в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
48	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
49	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
50	восстановительн ые мероприятия	2	Передачи в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
51	восстановительн ые мероприятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
52	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
53	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	Текущий контроль
54	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
55	групповые тренировочные занятия	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Текущий контроль
56	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
58	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
59	групповые теоретические занятия;	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
60	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Текущий контроль
61	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Текущий контроль
62	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
63	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
64	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Текущий контроль

65	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Текущий контроль
66	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Текущий контроль
67	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Текущий контроль
68	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	Текущий контроль
69	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через	Спортивный зал	Текущий контроль
70	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
71	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
72	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
73	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
74	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
75	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
76	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
77	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
78	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Текущий контроль
79	групповые теоретические занятия;	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Текущий контроль
80	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль
81	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль

82	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	Текущий контроль
83	групповые тренировочные занятия	2	Техника добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Текущий контроль
84	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Текущий контроль
85	групповые тренировочные занятия	2	Техника бросков и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
86	групповые тренировочные занятия	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
87	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
89	групповые тренировочные занятия	2	Броски в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
90	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
93	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
95	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» . Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
98	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Текущий контроль
99	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Развитие скоростно-	Спортивный зал	Текущий контроль

101	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального,	Спортивный зал	Текущий контроль
102	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит,	Спортивный зал	Текущий контроль
103	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
104	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
105	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Итоговый контроль
107	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Итоговый контроль
108	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.	Спортивный зал	Итоговый контроль