

Администрация городского округа «Город Калининград»

Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 57 г.
Кремер Е.О.
Приказ № 973/г
«31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12– 17 лет

Срок реализации: 1 год (180 часов)

Программу составил:

Васильев Сергей Викторович

Педагог дополнительного образования

г. Калининград

2023 год

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с основными нормативными документами Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

Программа «Баскетбол» является модифицированной. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

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.

Новизна программы

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» 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 программы

Программа «Баскетбол» способствует подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, профессиональному самоопределению. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Ключевые понятия

Ключевыми понятиями, которыми оперирует программа, являются: штрафной бросок мяча, передача мяча, ведение мяча, действия игрока в защите и нападении, тактические действия: индивидуальные и командные, судейство.

Ведущие теоретические идеи

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» базируется на ведущих теоретических идеях:

общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

социальные идеи:

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Цель и задачи программы

Основной целью является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Образовательных:

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающих:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательных:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

При написании программы учтены следующие принципы:

- доступности и последовательности;

- научности;

- учёта возрастных особенностей;

- наглядности;

- связи теории с практикой;

- межпредметности.

- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции

- систематичности и постепенности;

Основные формы и методы

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя:

- организационный момент;
- изучение нового материала;
- практическую работу;
- устранение ошибок по ходу выполнения работы;
- подведение итогов.

Кружковая работа обеспечивает возможности и для осуществления более тесной связи и общения между детьми разных возрастов, встречающихся в условиях благоприятной эмоциональной обстановки, создающейся на основе общности интересов и духовных потребностей.

Методы организации процесса обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей и их психологические особенности

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» предназначена для детей 12-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. С возрастом необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Особенности набора

В группы приходят дети, как не имеющие специальных навыков из области волейбола, так и умеющие играть, изъявившие желание заниматься этим видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Специального отбора детей не проводится. Набор детей - свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям детей в области баскетбола

Планируемые результаты.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Учёт знаний, обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Форма учёта знаний может быть следующей:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и областного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Прыжок вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
15 лет	Д	26-30	31-35	36 и выше
	М	27-32	33-37	38 и выше
16 лет	Д	27-32	33-37	37 и выше

	М	30-35	36-40	40 и выше
17 лет	Д	27-33	35-39	39 и выше
	М	33-38	39-43	43 и выше

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23	24	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	8

Режим занятий

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 180 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2*45 минут и 1 раз в неделю 45 минут. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей

Тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол».

№	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Соревнования
1.	Теоретическая подготовка	10	6	4	
2.	Физическая подготовка	52		52	
3.	Техническая подготовка	75		75	
4.	Тактическая подготовка	32		32	
5.	Входной контроль	2		2	
6.	Тесты спортивно-технического характера	5	3	2	
7.	Спартакиада учащихся в школе	1			1

8.	Соревнования в округе	1			1
10	Итоговая аттестация	2		2	
Всего:		180	9	169	2

Содержание программы.

Рабочая программа представляет собой обоснование оптимальных и наиболее эффективных для данного объединения (группы) содержания, форм, методов и приемов организации образовательной деятельности на текущий учебный год в соответствии с возрастными, психологическими и иными индивидуальными особенностями учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой броска и передач мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; выбивание мяча у соперника; остановка прыжком после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты; прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Техническо-тактическая подготовленность

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Защитные действия при опеке игрока без мяча

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по стритболу.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнования по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка

- 1.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 1.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 1.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 1.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Контроль над реализацией программы

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

С целью проверки теоретических знаний можно использовать соревнования, игры, карточки, устные опросы.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует правильное выполнение всех элементов баскетбола.

Календарно тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			16:15	очная	1	Техника безопасности. История развития баскетбола	Спортивный зал	Устный опрос
2.			16:15	очная	1	Правила игры и история развития баскетбола	Спортивный зал	Техника выполнения
3.			16:15	очная	1	Обучение специальных упражнений и кросс	Спортивный зал	Техника выполнения
4.			16:15	очная	1	Обучение техники переменного бега Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения

5.			16:15	очная	1	Совершенствование техники бега, прыжки	Спортивный зал	Техника выполнения
6.			16:15	очная	1	ОФП Бег 100м Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
7.			16:15	очная	1	ОФП Бег, прыжки Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
8.			16:15	очная	1	Специально беговые упражнения Передача мяча от груди	Спортивный зал	Техника выполнения
9.			16:15	очная	1	Беговые упражнения Передача мяча из-за головы	Спортивный зал	Техника выполнения
10.			16:15	очная	1	Передача мяча с боку Подвижные игры	Спортивный зал	Техника выполнения
11.			16:15	очная	1	Совершенствование передач Игра	Спортивный зал	Техника выполнения
12.			16:15	очная	1	Передача мяча из-за головы и сбоку	Спортивный зал	Техника выполнения

13.			16:15	очная	1	Передача мяча от груди с отскоком от пола	Спортивный зал	Техника выполнения
14.			16:15	очная	1	Упражнения на развитие прыгучести Подвижные игры	Спортивный зал	Техника выполнения
15.			16:15	очная	1	Упражнения на развитие координации Подвижные игры	Спортивный зал	Техника выполнения
16.			16:15	очная	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный зал	Техника выполнения
17.			16:15	очная	1	Развитие быстроты Подвижная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
18.			16:15	очная	1	Обучение техники остановки двумя ногами	Спортивный зал	Техника выполнения
19.			16:15	очная	1	Остановка прыжком Подвижная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
20.			16:15	очная	1	Разучивание техники остановки поворотом Игра	Спортивный зал	Техника выполнения

21.			16:15	очная	1	Остановка прыжком Учебная игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
22.			16:15	очная	1	Развитие скоростно – силовых способностей Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
23.			16:15	очная	1	Развитие скоростно – силовых способностей Игра Обучение индивиду- альных действий иг- рока в защите	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
24.			16:15	очная	1	Обучение индивиду- альных действий иг- рока в защите Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
25.			16:15		1	Тактика действий за- щитника Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
26.			16:15		1	Круговая тренировка Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
27.			16:15		1	Круговая тренировка Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения

28.			16:15		1	Игра с элементами отработки	Спортивный зал	Техника выполнения
29.			16:15		1	Развитие прыжка и координационных способностей	Спортивный зал	Техника выполнения
30.			16:15		1	Развитие прыгучести Совершенствование техники броска	Спортивный зал	Техника выполнения
31.			16:15		1	Техника броска с двух шагов Игра	Спортивный зал	Техника выполнения
32.			16:15		1	Упражнения на развитие гибкости Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
33.			16:15		1	Совершенствование техники штрафного броска	Спортивный зал	Техника выполнения
34.			16:15		1	Штрафной бросок Игра	Спортивный зал	Техника выполнения
35.			16:15		1	Обучение техники финтов с мячом	Спортивный зал	Техника выполнения

36.			16:15		1	Финт на бросок Игра	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
37.			16:15	очная	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
38.			16:15	очная	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
39.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
40.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
41.			16:15	очная	1	Тактика нападения. Индивидуальные дей- ствия с мячом и без мяча.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
42.			16:15	очная	1	Тактика нападения. Индивидуальные дей- ствия с мячом и без мяча.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
43.			16:15	очная	1	Контрольные испыта- ния. Учебная игра.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения

44.			16:15	очная	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
45.			16:15	очная	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	Спортивный зал	Техника выполнения
46.			16:15	очная	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	Спортивный зал	Техника выполнения
47.			16:15	очная	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
48.			16:15	очная	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
49.			16:15	очная	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения

50.			16:15	очная	1	Соревнования	Спор- тив- ный зал	Резуль- тат игры
51.			16:15	очная	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
52.			16:15	очная	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
53.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
54.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
55.			16:15	очная	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения
56.			16:15	очная	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спор- тив- ный зал	Тех- ника выпол- нения

57.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
58.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
59.			16:15	очная	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
60.			16:15	очная	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
61.			16:15	очная	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Техника выполнения
62.			16:15	очная	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Техника выполнения

63.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
64.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
65.			16:15	очная	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
66.			16:15	очная	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
67.			16:15	очная	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
68.			16:15	очная	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
69.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Техника выполнения
70.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Техника выполнения

71.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Техника выполнения
72.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Техника выполнения
73.			16:15	очная	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
74.			16:15	очная	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
75.			16:15	очная	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
76.			16:15	очная	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Контрольные нормативы

77.			16:15	очная	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
78.			16:15	очная	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
79.			16:15	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Техника выполнения
80.			16:15	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Техника выполнения
81.			16:15	очная	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения

82.			16:15	очная	1	<p>Самоконтроль в процессе занятий спортом.</p> <p>Ведение мяча с поворотом кругом.</p> <p>ОФП</p>	Спортивный зал	Техника выполнения
83.			16:15	очная	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
84.			16:15	очная	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
85.			16:15	очная	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
86.			16:15	очная	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
87.			16:15	очная	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения

88.			16:15	очная	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
89.			16:15	очная	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Техника выполнения
90.			16:15	очная	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Техника выполнения
91.			16:15	очная	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Техника выполнения
92.			16:15	очная	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Техника выполнения
93.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Техника выполнения

94.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Техника выполнения
95.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
96.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
97.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
98.			16:15	очная	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов	Спортивный зал	Техника выполнения

						в усложненных условиях. Учебная игра.		
99.			16:15	очная	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
100.			16:15	очная	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
101.			16:15	очная	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
102.			16:15	очная	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Техника выполнения
103.			16:15	очная	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Техника выполнения
104.			16:15	очная	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Техника выполнения

105.			16:15	очная	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Техника выполнения
106.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
107.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
108.			16:15	очная	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
109.			16:15	очная	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
110.			16:15	очная	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
111.			16:15	очная	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения

112.			16:15	очная	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Техника выполнения
113.			16:15	очная	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Техника выполнения
114.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
115.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
116.			16:15	очная	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	Техника выполнения
117.			16:15	очная	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	Техника выполнения

118.			16:15	очная	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
119.			16:15	очная	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
120.			16:15	очная	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
121.			16:15	очная	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
122.			16:15	очная	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
123.			16:15	очная	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
124.			16:15	очная	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения

125.			16:15	очная	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
126.			16:15	очная	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Техника выполнения
127.			16:15	очная	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Техника выполнения
128.			16:15	очная	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Техника выполнения
129.			16:15	очная	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Техника выполнения

130.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Техника выполнения
131.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Техника выполнения
132.			16:15	очная	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Техника выполнения
133.			16:15	очная	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Техника выполнения
134.			16:15	очная	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения

135.			16:15	очная	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
136.			16:15	очная	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	Техника выполнения
137.			16:15	очная	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	Техника выполнения
138.			16:15	очная	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Техника выполнения
139.			16:15	очная	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Техника выполнения

140.			16:15	очная	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
141.			16:15	очная	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
142.			16:15	очная	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Техника выполнения
143.			16:15	очная	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Техника выполнения
144.			16:15	очная	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	Техника выполнения
145.			16:15	очная	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	Техника выполнения

146.			16:15	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Техника выполнения
147.			16:15			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Техника выполнения
148.			16:15	очная	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
149.			16:15	очная		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
150.			16:15	очная	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
151.			16:15	очная		Совершенствование техники ведения мяча		
152.			16:15	очная	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Техника выполнения
153.			16:15	очная		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		

154.			16:15	очная	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
155.			16:15	очная	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
156.			16:15	очная	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
157.			16:15	очная		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
158.			16:15	очная	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
159.			16:15	очная		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Техника выполнения
160.			16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения

161.			16:15	очная		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
162.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
163.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
164.			16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
165.			16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
166.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
167.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
168.			16:15	очная	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения

169.			16:15	очная	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
170.			16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
171.			16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
172.			16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
173.			16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
174.			16:15	очная	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Правила и техника
175.			16:15	очная	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Правила и техника
176.			16:15	очная	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Правила и техника

177.			16:15	очная	1	СФП баскетболиста	Спор- тив- ный зал	Пра- вила и тех- ника
178.			16:15	очная	1	СФП баскетболиста	Спор- тив- ный зал	Пра- вила и тех- ника
179.			16:15	очная	1	Соревнования	Спор- тив- ный зал	Резуль- тат игры
180.			16:15	очная	1	Восстановление орга- низма	Спор- тив- ный зал	Оценка само- чув- ствия
181.			Итого:			180 часов		

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008)
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н..
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2011г.
9. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/Е.Р.Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2011г. - 134 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2010г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)