

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №78 имени А.С.Пушкина»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Федотова Т.Ю. Протокол № 1 от « 29 » 08. 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Лицей №78 им.А.С.Пушкина» _____ Григорьев М.Ю. Приказ № 112 от « 29 » 08. 2025 г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа детского объединения**

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: **спортивно-оздоровительное**

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кириллова Анжелика
Владимировна,
учитель физической
культуры

г. Набережные Челны, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступление

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей (16-18 лет). Программа направлена на формирование и развитие.

Цели и задачи.

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно- силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 16 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-1282 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

	<p>образовательным программам»</p> <p>Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 78 им.А.С.Пушкина»;</p> <p>и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях</p> <p>физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения</p>
--	---

Актуальность программы	
содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности	
современные требования модернизации системы образования (ссылки на конкретные нормативные правовые акты, определяющие содержание программы)	<p>Разработка данной программы вызвана</p> <p>В программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС .</p>
социальный заказ (базируется на анализе социальных проблем; на анализе детского или родительского спроса на дополнительные образовательные услуги) поручение образовательного учреждения (основано на потенциале образовательного учреждения)	<p>В современном обществе на передний план выдвигаются проблема гиподинамии,</p> <p>Поэтому для повышения двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе.</p> <p>Анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал, что условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности, дополнительные занятия улучшают сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.</p> <p>На основании результатов анализа образовательной деятельности учреждения за 2021 -2022 учебный год был сделан вывод о необходимости развития двигательной активности.</p> <p>В МАОУ «Лицей 78 им. Пушкина» имеется 2 спортивных зала, 2 спортивных площадки, инвентарь</p>

<p>инновационная деятельность материалами исследований, педагогического опыта т.д.).</p> <p>(обосновано научных анализом</p>	<p>Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.</p>
--	--

<p align="center">Возможность использования программы в других образовательных системах</p> <p>-социальная адаптация школьников</p>	
<p>реализуется в рамках учреждения</p>	<p>Программа реализуется в <i>МАОУ «Лицей 78 им. Пушкина»</i>.</p>
<p>предусматривает возможность или реализуется по принципу сетевого партнерства</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «<u>БАСКЕТБОЛ</u>» реализуется в сетевой форме совместно с <i>МАОУ «Лицей 78 им. Пушкина»</i></p>
<p align="center">Цель программы</p>	
<p>является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности</p>	
<p>сформулирована не абстрактно, указывает на конкретный вид деятельности и дает представление о предполагаемых образовательных результатах</p>	<p>- Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающихся на основе формирования интереса к физическому развитию в процессе занятий баскетболом.</p> <p>Формирование высоко нравственной, разносторонне развитой личности, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору или к началу трудовой деятельности или к самообразованию и самосовершенствованию.</p> <p>- Социализация и личностный рост подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками спортивной деятельности.</p>

Задачи программы	
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена; - воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно- силовых качеств. 	
<p>сформулированы таким образом, что позволяют проследить пути достижения цели</p> <p>выделены задачи, направленные на предметные, метапредметные и личностные результаты реализации программы (обучающие, развивающие и воспитательные)</p> <p>соответствуют возрасту обучающихся и срокам реализации программы.</p>	<p>Предметные/обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование углубленных знаний и умений в области тактико-техническими приемами баскетбола ➤ формирование представлений о физических качествах и правилах их тестирования ➤ знакомство с основами судейства игры в баскетбол; <p>Метапредметные/развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ развитие познавательных умений при ведении наблюдения за показателями своего физического развития ➤ развитие регулятивных умений рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; ➤ развитие коммуникативных умений при организации самостоятельных занятий баскетболом, а также, с группой товарищей ➤ развитие эмоциональной сферы при организации и проведения соревнований по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере. ➤ развитие индивидуальных физических способностей <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата .</p> <p>Личностные/воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам. <p style="text-align: center;">Отличительные особенности программы</p>
- вариант комплексной игровой деятельности	
сформулированы уровни сложности освоения программы	<p>Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.</p>
сформулированы основные идеи, на которых базируется программа сформулированы педагогические принципы реализации программы	<p>Программа предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию); ➤ Возможность индивидуального образовательного маршрута; <p>Программа строится на следующих дидактических принципах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ доступности – соответствие возрастным и индивидуальным особенностям ➤ наглядности – иллюстративность, наличие дидактического материала; ➤ научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">➤ «от простого к сложному» - научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных творческих работ |
|--|--|

Характеристика обучающихся по программе

Данная программа рассчитана на учащихся 16 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня.

**дана характеристика
возрастных,
физиологических и
психологических
особенностей
обучающихся, которые
определяют объем и
структуру содержания, форм и
методов обоснованы
принципы формирования
групп, количество
обучающихся определены и
(или) обоснованы принципы
(требования к уровню
подготовленности,
отсутствие медицинских
противопоказаний,
наличие определенных
способностей и т.д.) отбора
обучающихся по
программе**

В возрасте 16-18 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Преобладает авторитет учителя. Дети способны под руководством взрослого определять цель задания, планировать алгоритм его выполнения, это дает возможность доводить дело до конца, добиваться поставленной цели. Так же дети проявляют фантазию и воображение, что позволяет развивать имеющиеся творческие и физические способности, при выполнении заданий.

Сроки и этапы реализации программы	
<p>заявлена продолжительность образовательного процесса (в годах, учебных часах) в целом и каждого этапа (блоки, модули, разделы, темы) в отдельности</p>	<p>Пример: Программа рассчитана на два года обучения, разделена на 3 раздела/модуля и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме.</p> <p>Один год обучения – 102 часа.</p> <p>1 раздел/модуль (<i>Теоретическая подготовка</i>) – <u>2</u> недели, <u>4</u> ч.</p> <p>2 раздел/модуль (<i>Общая физическая подготовка</i>) – <u>8</u> недель, <u>21</u> ч.</p> <p>3 раздел/модуль (<i>Техническая подготовка</i>) – <u>12</u> недель, <u>41</u> ч.</p> <p>4 раздел/модуль (<i>Тактическая подготовка</i>) – <u>10</u> недель, <u>32</u> ч.</p> <p>Объём программы: 102 академических часа</p> <p>Программа рассчитана на 2 года обучения, 102 часа. Зачисление детей производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним. Продолжительность обучения по программе 2 года.</p>
Формы и режим занятий по программе	
<p>выбор основных форм организации деятельности обучающихся аргументирован и обоснован</p>	<p>В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра.</p>
<p>указана примерная структура занятий и их дифференциация в зависимости от содержания программы</p>	<p>Структура занятия:</p> <p>I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе инструментами и оборудованием.</p> <p>II этап. Основная часть.</p> <p>Постановка цели и задач занятия.</p> <p>Создание мотивации предстоящей деятельности.</p> <p>Получение и закрепление новых знаний.</p>

	<p>Практическая работа группой, малой группой, индивидуально. III этап.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.</p>
--	--

Ожидаемые результаты и форма их проверки	
<p>освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:</p>	
<p>способы оценки, фиксации результатов соотносятся с целью и задачами обучения по программе</p> <p>способ оценки соответствуют виду результатов (предметные, метапредметные, личностные)</p> <p>логика представления планируемых результатов соответствует логике задач</p> <p>результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о правилах техники безопасности при проведении занятий. – Истории рождения и развития баскетбола. – Режиме и питания спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма. – Знать : – Морально – волевые, психологическую и тактическую подготовку спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. – <p>Уметь опыт в спортивной деятельности в:</p> <p>-Технические умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча правой рукой. Ведение мяча левой рукой. Ведение с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Передача двумя руками от груди. Передачи двумя руками из-за головы. Передачи одной рукой от плеча. Ловля мяча на грудь. Ловля мяча над головой. Ловля высоко летящего мяча. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой от плеча.

	<p>Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Вбрасывание мяча. Выбивание мяча. Приёмы игры в защите. Специальные упражнения и комбинации. Эстафеты.</p> <p>– Тактические знания: Индивидуальная тактика. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Правила игры. Баскетбольная терминология.</p> <p>– Физическая подготовка: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития реакции. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Демонстрировать: специальные упражнения и комбинации</p> <p>Осознанно относиться к основам спортивной тренировки – методы обучения.</p>
--	---

<p>определен способ (форма) оценки результатов освоения программы (разделов, блоков, модулей, этапов)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение за процессом спортивной тренировки деятельностью обучающегося; - совместный анализ (педагог и ребенок) процесса тактической и технической подготовки; - участие в соревнованиях различного уровня.
<p>способ фиксации достижения планируемых результатов позволяет отследить динамику (портфель достижений, карты наблюдений, журнал и др.)</p>	<p>Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.</p> <p>Входная диагностика:</p> <p>1 балл Норматив ниже на 4-5 пункта в соответствии возрасту и году обучения</p> <p>2 балла -Норматив ниже на 2-3 пункта в соответствии возрасту и году обучения</p> <p>3 балла -Выполняет норматив в соответствии возрасту и году обучения</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов.• Правильно использует простые и сложные контрольные испытания, доступные в данномвозрасте. <p><u>Диагностическая карта</u></p> <p>В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.</p> <p>В конце года все баллы суммируются.</p> <p>Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.</p> <p>Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.</p> <p>Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.</p> <p>Группа №_____</p> <table><tr><th>№</th><th>Фамилия Имя</th><th>Входная диагностика</th><th>Промежуточная диагностика</th><th>Итоговая диагностика</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика										
№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика												
Формы контроля и подведения итогов реализации программы																
итоговая аттестация соответствует локальным нормативным актам организации	Пример: Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ» <i>МАОУ «Лицей 78 им. Пушкина»</i>															
формы итоговой аттестации адекватные заявленному содержанию	Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются контрольные испытания . Участия в соревнованиях различного уровня.															

программы и возрасту обучающих ся	
оценочны е средства позволяю т проконтр олироват ь каждый заявленн ый результат обучения, измерить его и оценить	Пример: (см. Приложение №1 тестирование и контрольные испытания)
Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	

<p>понятна логика построения (тем, раздела, модуля)</p> <p>сбалансированность деления содержания по разделам, модулям</p> <p>соответствие цели и задач программы тематическим разделам, модулям, темам</p> <p>оптимальность соотношения теоретической и практической деятельности (в часах)</p>	<p>Пример: (см. Приложение №2 учебно-тематический план, календарный учебный график, тестирование и контрольные испытания)</p>
---	--

Условия реализации программы	
имеется конкретное описание необходимых материально-технических условий для реализации программы	<p>Материально-техническое обеспечение</p> <p>1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>2. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Баскетбольные стойки - 2 штуки. -Баскетбольные щиты - 6 штук. -Мяч баскетбольный № 5 - 15 штуки. -Мяч футбольный - 2 штуки. -Гимнастическая стенка - 6 пролётов. -Мячи набивные - 25 штук. -Рулетка. -Секундомер. -Гимнастические скамейки - 4 штуки. -Гимнастические маты - 6 штук. -Скакалки - 25 штук. -Мяч баскетбольный № 7 - 15 штуки. -Стойки конусы - 2 штуки
прописаны и обоснованы требования к подготовке педагога	<p>Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).</p>

определены и обоснованы возможные формы реализации программы	Формы реализации: Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.
предусмотрена возможность индивидуальных образовательных маршрутов освоения программы	При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

Список информационных ресурсов	
<p>должен содержать различные информационные ресурсы, том числе – электронные, образовательные ресурсы, ресурсы сети Интернет</p> <p>список литературы и информационных ресурсов составлен для разных категорий</p>	<p>Список литературы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с. 2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с. 3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17. 4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988. 5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с. 6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18. 7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с. 8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с. 9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с. 10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996. 11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.

<p>участников реализации программы: педагога, родителей или обучающихся.</p> <p>оформлен ие списка литератур ы должно соответствовать современным требованиям (ГОСТ Р 7.0.100-2018)</p>	<p>12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.</p> <p>Электронные образовательные ресурсы:РЭШ,ЦОК</p>
---	---

Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	теоретических	практических	
1. Теоретическая подготовка	4			
1.1. Правила техники безопасности при проведении занятий.	1			Устный опрос
1.2. Режим и питание спортсмена.	1			Устный опрос
1.3. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1			Устный опрос
1.4. Правила соревнований. Судейство соревнований.	1			Устный опрос
2.Общая физическая подготовка			21	
2.1. Развитие силы			5	Практическая работа
2.2. Развитие быстроты			5	Практическая работа
2.3. Развитие выносливости			5	Практическая работа
2.4. Развитие ловкости			3	Практическая работа
2.5. Развитие гибкости			1	Практическая работа
3.Техническая подготовка			41	
3.1. Стойки баскетболиста			6	Практическая работа
3.2. 3.3. Перемещения по площадке			6	Практическая работа
3.4. Ведение мяча			6	Практическая работа

3.5. Передачи мяча			6	Практическая работа
3.6. Броски по кольцу в прыжке			10	Практическая работа
3.7. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций			12	Практическая работа
4.Тактическая подготовка			32	
4.1. Групповые действия в нападении			8	Практическая работа
4.2. Командные действия в нападении			7	Практическая работа
4.3. Групповые действия в защите			5	Практическая работа
4.4. Командные действия в защите			8	Практическая работа
5.Тестирование, контрольные испытания		4		Тестирование
Итого		102		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
				План	Факт		
1	Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1,30	02.09		РЭШ	
2	Общая физическая подготовка	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1,30	06.09		РЭШ	
3	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1,30	09.09		РЭШ	
4		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1,30	13.09		РЭШ	

5	Тестирование	ОРУ. Контрольные испытания.	1,30	16.09		РЭШ	
6	Общая физическая подготовка	ОРУ. ОФП. Соревнования.	1,30	20.09		РЭШ	
7	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1,30	23.09		ЦОК	
8	Тактическая подготовка	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1,30	27.09		РЭШ	
9	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	1,30	30.09		РЭШ	
10		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	1,30	04.10		РЭШ	
11	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. действия в защите.	1,30	07.10		РЭШ	
12		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1,30	11.10		РЭШ	
13	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	1,30	14.10		РЭШ	
14		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	1,30	18.10		РЭШ	
15		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1,30	21.10		РЭШ	
16		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	1,30	25.10		ЦОК	
17	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных выборов свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	1,30	28.10		ЦОК	
18	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. кольцо.	1,30	08.11		РЭШ	
19		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1,30	11.11		РЭШ	
20		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1,30	15.11		РЭШ	
21		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1,30	18.11		РЭШ	
22	Теоретическая	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально –	1,30	22.11		РЭШ	

2	подготовка	волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.					
2	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	1	25.1		РЭШ	
3		ОФП. Броски в кольцо.		1			
2	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	1,30	29.1		РЭШ	
4		Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.		1			
2	Общая физическая подготовка	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	1,30	02.1		РЭШ	
5		кольцо.		2			
2	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1,30	06.1		РЭШ	
6				2			
2		ОРУ. Учебно-тренировочная Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1,30	09.1		РЭШ	
7				2			
2		ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1,30	13.1		ЦОК	
8				2			
2	Техническая подготовка	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1,30	16.1		ЦОК	
9				2			
3	Теоретическая подготовка	Травматизм и заболеваемость случаях.	1,30	20.1		ЦОК	
0				2			
2		Соревнования.	1,30	23.1		ЦОК	
5				2			
2	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная Многократное выполнение технических приемов.	1,30	26.1		ЦОК	
6				2			
2		ОРУ. Учебно-тренировочная характеристика спортивной тренировки.	1,30	28.1		РЭШ	
7				2			
2		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	1,30	10.0		РЭШ	
8				1			
2		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1,30	13.0		РЭШ	
9				1			
3		ОРУ. Учебно-тренировочная направления движения с обводкой препятствия.	1,30	17.0		РЭШ	
0				1			
3		ОРУ. Учебно-тренировочная действий.	1,30	20.0		РЭШ	
1				1			
3		Соревнования.	1,30	24.0		РЭШ	
2				1			

2 8		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	1,30	27.0 1		РЭШ	
2 9		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	1,30	31.0 1		РЭШ	
3 0		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	1,30	03.0 2		РЭШ	
3 1	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1,30	07.0 2		РЭШ	
3 2	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,30	10.0 2		РЭШ	
3 3		Контрольные испытания. Учебная игра.	1,30	14.0 2		РЭШ	
3 4	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1,30	17.0 2		РЭШ	
3 5	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1,30	21.0 2		РЭШ	
3 6		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1,30	24.0 2		РЭШ	
3 7		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	1,30	07.0 3		РЭШ	
3 8	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1,30	10.0 3		РЭШ	
3 9		ОРУ. Учебно-тренировочная	1,30	14.0 3		РЭШ	
4 0	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	1,30	17.0 3		РЭШ	
4 1	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная характеристика спортивной тренировки.	1,30	21.0 3		РЭШ	
4	Техническая	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	1,30	24.0		РЭШ	

2	я подготовка	Совершенствование техники передачи мяча.		3			
4 3		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1,30	04.0 4		РЭШ	
4 4		ОРУ. Учебно-тренировочная направления движения с обводкой препятствия.	1,30	07.0 4		РЭШ	
4 5	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1,30	11.0 4		РЭШ	
4 6	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1,30	14.0 4		РЭШ	
4 7		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1,30	18.0 4		РЭШ	
4 8	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	1,30	21.0 4		РЭШ	
4 9	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1,30	25.0 4		РЭШ	
5 0		ОРУ. Учебно-тренировочная	1,30	26.0 4		РЭШ	
5 1	Общая физическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	1,30	28.0 4		РЭШ	
5 2	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	1,30	29.0 4		РЭШ	
5 3		ОРУ. Учебно-тренировочная двух игроков «подстраховка».	1,30	02.0 5		РЭШ	
5 4	Тактическая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1,30	03.0 5		РЭШ	
5 5		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1,30	05.0 5		РЭШ	
5 6		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1,30	06.0 5		РЭШ	

5 7		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1,30	10.0 5		РЭШ	
5 8	Техническая подготовка	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	1,30	11.0 5		РЭШ	
5 9		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1,30	12.0 5		РЭШ	
6 0		Соревнования.	1,30	13.0 5		РЭШ	
6 1		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1,30	16.0 5		РЭШ	
6 2		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	1,30	17.0 5		РЭШ	
6 3		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1,30	19.0 5		РЭШ	
6 4	Теоретическая подготовка	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1,30	23.0 5		РЭШ	
6 5	Тактическая подготовка	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1,30	24.0 5		РЭШ	
6 6		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	1,30	26.0 5		РЭШ	
6 7		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1,30	30.0 5		РЭШ	
6 8		Подведение итогов за год.	1,30	31.0 5		РЭШ	

Тестирование и контрольные испытания.
Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	14-15 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Челночный бег 3 x 10 м . (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2	Прыжок в длину с места . (см.)	180	160	210	175	230	190
3	Прыжки на скакалке за 15 . сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4	Подъем туловища из . положения лежа за 30 сек (раз)	26	21	28	23	30	25
5	Подтягивание на . высокой перекладине (раз)	8		10		12	
6	Отжимание в упоре лежа . (раз)		10		12		14

