

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

РЕКОМЕНДОВАНО

Экспертным советом

МАУДО «ДПШ»

Протокол № 4 от 20.04.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ № 704 от 27.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол без границ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Год разработки программы: 2019

**Автор-составитель:**

Магамедова Ольга Леонидовна,  
старший методист  
высшей квалификационной категории  
Солодков Иван Анатольевич,  
канд. пед. наук, старший методист  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка                                      | 3  |
| Раздел 2. Содержание Программы                                       | 9  |
| Учебный план Программы   | 9  |
| Содержание учебного плана Программы                                  | 21 |
| Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы                     | 63 |
| Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы | 70 |
| Приложения   | 76 |
| Приложение 1. Календарный учебный график Программы                   | 76 |
| Приложение 2. Карточка Программы                                     | 77 |
| Приложение 3. План воспитательных мероприятий Программы              | 80 |

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов

#### Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

#### *Методические рекомендации:*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

#### *Законодательные акты в области физической культуры и спорта:*

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

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

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

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы:** ознакомительный.

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

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой и спортом она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

Актуальность Программы заключается в том, что ее реализация в системе дополнительного образования способствует формированию у подрастающего поколения мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитию индивидуальной потребности каждого в ведении здорового образа жизни как необходимого условия саморазвития.

**Воспитательный потенциал Программы.** В процессе освоения программного материала на обучающихся оказывается существенное воспитательное воздействие, способствующее развитию морально-волевых качеств, культуры социального поведения, формированию внутренней личностной ответственности за собственное здоровье.

В Программу включены следующие компоненты:

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

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

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

#### **Отличительные особенности Программы**

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

2. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный. Акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической для баскетбола двигательной активности, что сохраняет структурность учебных занятий в течение года.

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

4. Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося: вовлечение обучающихся в соревнования на «любительском» уровне в рамках школьных, а в дальнейшем - студенческих баскетбольных лиг; успешно осваивающим Программу - рекомендации для перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте 7-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявивших интерес к занятиям баскетболом, имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявивших справку от терапевта или прошедших ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

В рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более четырех смежных возрастов. В исключительных случаях (по заявлению

родителей, учитывая смену обучения обучающегося в школе) возможно зачисление обучающихся с разницей возраста более 4х лет в одну группу с последующим индивидуализированным подходом к обучению таких обучающихся и выстраиванию групповой работы соответственно содержанию Программы и преимущественному возрастному составу группы.

#### *Младший школьный возраст (8-11 лет)*

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

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

#### *Средний школьный возраст (12-15 лет)*

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

#### *Старший школьный возраст (16-18 лет)*

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

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст

характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

#### **Цель и задачи Программы**

Цель Программы: вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки баскетбола.

#### *Личностные:*

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

#### *Метапредметные:*

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

#### *Предметные:*

- сформировать базовые теоретические знания в области баскетбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол.

#### **Планируемые результаты освоения Программы**

#### *Личностные:*

- у обучающихся сформированы основы ведения здорового и безопасного образа жизни;
- обучающиеся проявляют морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность.

#### *Метапредметные:*

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

#### *Предметные:*

##### *7-10 лет*

- обучающиеся знают историю и азбуку баскетбола; основы техники безопасности при занятиях баскетболом;
- имеют представление о базовых элементах техники и тактики игры в баскетбол;

##### *11-14 лет*

- обучающиеся знают историю, правила, специальные понятия и термины баскетбола; основы техники безопасности при занятиях баскетболом;

- владеют базовыми элементами техники и тактики игры в баскетбол;  
*15-18 лет*
- обучающиеся знают историю, официальные правила баскетбола; основы техники безопасности;
- владеют техническими навыками и тактическими приемами в индивидуальных и групповых взаимодействиях.

Срок реализации Программы: 1 год.

Объем Программы: 222 часа (37 учебных недель).

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

Режим учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

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

**Раздел 2. Содержание Программы**  
**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»**  
 Предмет: баскетбол

| № п/п    | Название разделов и тем  | Общее количество часов | Из них:   |           | Формы аттестации, контроля |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|          |  |                        | Теория    | Практика  |                            |
| <b>1</b> | <b>Подготовительный цикл</b>   | <b>48</b>              | <b>10</b> | <b>38</b> |                            |
| 1.1      | Введение в программу   | 1                      | 1         |           |                            |
| 1.2      | Развитие командной дисциплины  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.3      | Развитие общей выносливости  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.4      | Основы техники игры  | 1                      | 1         |           |                            |
| 1.5      | Гигиенические требования к занимающимся спортом  | 1                      | 1         |           |                            |
| 1.6      | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)                                       | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.7      | Развитие общей выносливости  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.8      | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.9      | Развитие игровой ловкости  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.10     | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.11     | Развитие командной дисциплины  | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.12     | Мой Дворец   | 2                      | 2         |           |                            |
| 1.13     | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами   | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.14     | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)                                       | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.15     | История развития баскетбола в мире, в России.  | 1                      | 1         |           |                            |
| 1.16     | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1                      |           | 1         |                            |
| 1.17     | Развитие быстроты  | 1                      |           | 1         |                            |

|      |  |   |   |   |  |
|------|--|---|---|---|--|
| 1.18 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 |   | 1 |  |
| 1.19 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 |   | 1 |  |
| 1.20 | Развитие общей выносливости  | 1 |   | 1 |  |
| 1.21 | Физические качества и физическая подготовка  | 1 | 1 |   |  |
| 1.22 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 |   | 1 |  |
| 1.23 | Развитие командной дисциплины  | 1 |   | 1 |  |
| 1.24 | Правила баскетбола. Спортивные соревнования.   | 1 | 1 |   |  |
| 1.25 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 |   | 1 |  |
| 1.26 | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)                                       | 1 |   | 1 |  |
| 1.27 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 |   | 1 |  |
| 1.28 | Развитие игровой ловкости  | 1 |   | 1 |  |
| 1.29 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами   | 1 |   | 1 |  |
| 1.30 | Развитие ловкости, координации   | 1 |   | 1 |  |
| 1.31 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 |   | 1 |  |
| 1.32 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 |   | 1 |  |
| 1.33 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами   | 1 |   | 1 |  |
| 1.34 | Развитие общей выносливости  | 1 |   | 1 |  |
| 1.35 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 |   | 1 |  |
| 1.36 | Развитие силовых способностей  | 1 |   | 1 |  |
| 1.37 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и                      | 1 |   | 1 |  |

|          |   |           |          |           |   |
|----------|---|-----------|----------|-----------|---|
|          | тактических действий  |           |          |           |   |
| 1.38     | Развитие быстроты   | 1         |          | 1         |   |
| 1.39     | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1         |          | 1         |   |
| 1.40     | Развитие ловкости, координации  | 1         |          | 1         |   |
| 1.41     | Учебная игра  | 1         |          | 1         |   |
| 1.42     | Развитие скоростно-силовых качеств  | 1         |          | 1         |   |
| 1.43     | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами   | 1         |          | 1         |   |
| 1.44     | Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь  | 2         | 2        |           |   |
| 1.45     | Входной контроль (текущая аттестация)   | 2         |          | 2         | Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности) |
| <b>2</b> | <b>1й тренировочный цикл</b>  | <b>72</b> | <b>1</b> | <b>71</b> |   |
| 2.1      | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)  | 1         |          | 1         |   |
| 2.2      | Развитие игровой ловкости   | 1         |          | 1         |   |
| 2.3      | Основы тактики игры   | 1         | 1        |           |   |
| 2.4      | Развитие быстроты   | 1         |          | 1         |   |
| 2.5      | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча | 1         |          | 1         |   |
| 2.6      | Развитие ловкости, координации  | 1         |          | 1         |   |
| 2.7      | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1         |          | 1         |   |
| 2.8      | Развитие игровой ловкости   | 1         |          | 1         |   |
| 2.9      | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами   | 1         |          | 1         |   |
| 2.10     | Развитие общей выносливости   | 1         |          | 1         |   |
| 2.11     | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в   | 1         |          | 1         |   |

|      |  |   |   |  |
|------|--|---|---|--|
|      | нападении и защите   |   |   |  |
| 2.12 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 | 1 |  |
| 2.13 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 2.14 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |
| 2.15 | Развитие командной дисциплины  | 1 | 1 |  |
| 2.16 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 2.17 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 | 1 |  |
| 2.18 | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)   | 1 | 1 |  |
| 2.19 | Развитие игровой ловкости  | 1 | 1 |  |
| 2.20 | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча                  | 1 | 1 |  |
| 2.21 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 2.22 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий                   | 1 | 1 |  |
| 2.23 | Развитие ловкости, координации   | 1 | 1 |  |
| 2.24 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами   | 1 | 1 |  |
| 2.25 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 1 |  |
| 2.26 | Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий | 1 | 1 |  |
| 2.27 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 2.28 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 2.29 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |

|      |   |   |   |  |
|------|---|---|---|--|
| 2.30 | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча | 1 | 1 |  |
| 2.31 | Развитие силовых способностей   | 1 | 1 |  |
| 2.32 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите  | 1 | 1 |  |
| 2.33 | Развитие игровой ловкости   | 1 | 1 |  |
| 2.34 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1 | 1 |  |
| 2.35 | Развитие командной дисциплины   | 1 | 1 |  |
| 2.36 | Учебная игра  | 1 | 1 |  |
| 2.37 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска  | 1 | 1 |  |
| 2.38 | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча | 1 | 1 |  |
| 2.39 | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)  | 1 | 1 |  |
| 2.40 | Развитие игровой ловкости   | 1 | 1 |  |
| 2.41 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий  | 1 | 1 |  |
| 2.42 | Развитие быстроты   | 1 | 1 |  |
| 2.43 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке   | 1 | 1 |  |
| 2.44 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска  | 1 | 1 |  |
| 2.45 | Развитие ловкости, координации  | 1 | 1 |  |
| 2.46 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами   | 1 | 1 |  |
| 2.47 | Развитие скоростно-силовой выносливости   | 1 | 1 |  |

|      |   |   |  |   |  |
|------|---|---|--|---|--|
| 2.48 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1 |  | 1 |  |
| 2.49 | Развитие общей выносливости   | 1 |  | 1 |  |
| 2.50 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите  | 1 |  | 1 |  |
| 2.51 | Развитие игровой ловкости   | 1 |  | 1 |  |
| 2.52 | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча | 1 |  | 1 |  |
| 2.53 | Развитие силовых способностей   | 1 |  | 1 |  |
| 2.54 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1 |  | 1 |  |
| 2.55 | Развитие скоростно-силовой выносливости   | 1 |  | 1 |  |
| 2.56 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами   | 1 |  | 1 |  |
| 2.57 | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)  | 1 |  | 1 |  |
| 2.58 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке   | 1 |  | 1 |  |
| 2.59 | Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 |  | 1 |  |
| 2.60 | Учебная игра  | 1 |  | 1 |  |
| 2.61 | Развитие силовых способностей   | 1 |  | 1 |  |
| 2.62 | Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча | 1 |  | 1 |  |
| 2.63 | Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами  | 1 |  | 1 |  |
| 2.64 | Развитие общей выносливости   | 1 |  | 1 |  |
| 2.65 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами   | 1 |  | 1 |  |
| 2.66 | Развитие скоростно-силовой выносливости   | 1 |  | 1 |  |

|          |  |           |          |           |  |
|----------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 2.67     | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1         |          | 1         |  |
| 2.68     | Развитие общей выносливости  | 1         |          | 1         |  |
| 2.69     | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге                        | 1         |          | 1         |  |
| 2.70     | Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча   | 1         |          | 1         |  |
| 2.71     | Развитие быстроты  | 1         |          | 1         |  |
| 2.72     | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1         |          | 1         | Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности) |
| <b>3</b> | <b>2й тренировочный цикл</b>   | <b>72</b> | <b>0</b> | <b>72</b> |  |
| 3.1      | Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча)                                       | 1         |          | 1         |  |
| 3.2      | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1         |          | 1         |  |
| 3.3      | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1         |          | 1         |  |
| 3.4      | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1         |          | 1         |  |
| 3.5      | Развитие ловкости, координации   | 1         |          | 1         |  |
| 3.6      | Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите   | 1         |          | 1         |  |
| 3.7      | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1         |          | 1         |  |
| 3.8      | Развитие общей выносливости  | 1         |          | 1         |  |
| 3.9      | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге                        | 1         |          | 1         |  |



|      |  |   |   |  |
|------|--|---|---|--|
| 3.10 | Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча   | 1 | 1 |  |
| 3.11 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 3.12 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |
| 3.13 | Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий | 1 | 1 |  |
| 3.14 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 3.15 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 3.16 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1 | 1 |  |
| 3.17 | Развитие силовых способностей  | 1 | 1 |  |
| 3.18 | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге  | 1 | 1 |  |
| 3.19 | Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча   | 1 | 1 |  |
| 3.20 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 3.21 | Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите   | 1 | 1 |  |
| 3.22 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 | 1 |  |
| 3.23 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 3.24 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |
| 3.25 | Техника владения мячом: перехват, выбивание, накрывание мяча   | 1 | 1 |  |
| 3.26 | Развитие ловкости, координации   | 1 | 1 |  |
| 3.27 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 3.28 | Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору  | 1 | 1 |  |

|      |  |   |   |  |
|------|--|---|---|--|
|      | свободного места с использованием изученных групповых действий   |   |   |  |
| 3.29 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 3.30 | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге                        | 1 | 1 |  |
| 3.31 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 3.32 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 3.33 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |
| 3.34 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 3.35 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1 | 1 |  |
| 3.36 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 3.37 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 3.38 | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге                        | 1 | 1 |  |
| 3.39 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 | 1 |  |
| 3.40 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |
| 3.41 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1 | 1 |  |
| 3.42 | Развитие ловкости, координации   | 1 | 1 |  |
| 3.43 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |
| 3.44 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 1 |  |
| 3.45 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |
| 3.46 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |
| 3.47 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |

|      |  |   |   |  |  |
|------|--|---|---|--|--|
| 3.48 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |  |
| 3.49 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |  |
| 3.50 | Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге                        | 1 | 1 |  |  |
| 3.51 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 3.52 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |  |
| 3.53 | Развитие скоростно-силовой выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 3.54 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1 | 1 |  |  |
| 3.55 | Развитие ловкости, координации   | 1 | 1 |  |  |
| 3.56 | Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите   | 1 | 1 |  |  |
| 3.57 | Развитие игровой ловкости  | 1 | 1 |  |  |
| 3.58 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |  |
| 3.59 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 3.60 | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1 | 1 |  |  |
| 3.61 | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1 | 1 |  |  |
| 3.62 | Развитие быстроты  | 1 | 1 |  |  |
| 3.63 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 3.64 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 3.65 | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1 | 1 |  |  |
| 3.66 | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1 | 1 |  |  |

|          |  |           |          |           |   |
|----------|--|-----------|----------|-----------|---|
| 3.67     | Развитие быстроты  | 1         |          | 1         |   |
| 3.68     | Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите   | 1         |          | 1         |   |
| 3.69     | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1         |          | 1         |   |
| 3.70     | Развитие ловкости, координации   | 1         |          | 1         |   |
| 3.71     | Техника владения мячом: ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами  | 1         |          | 1         |   |
| 3.72     | Учебная игра   | 1         |          | 1         | Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности) |
| <b>4</b> | <b>Заключительный цикл</b>   | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>30</b> |   |
| 4.1      | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий                   | 1         |          | 1         |   |
| 4.2      | Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий | 1         |          | 1         |   |
| 4.3      | Развитие быстроты  | 1         |          | 1         |   |
| 4.4      | Техника владения мячом: броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке  | 1         |          | 1         |   |
| 4.5      | Развитие необходимых качеств для выполнения броска   | 1         |          | 1         |   |
| 4.6      | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1         |          | 1         |   |
| 4.7      | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий                   | 1         |          | 1         |   |
| 4.8      | Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию к защите   | 1         |          | 1         |   |
| 4.9      | Развитие общей выносливости  | 1         |          | 1         |   |

|      |  |   |   |  |  |
|------|--|---|---|--|--|
| 4.10 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 4.11 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |  |
| 4.12 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 1 |  |  |
| 4.13 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 4.14 | Развитие игровой ловкости  | 1 | 1 |  |  |
| 4.15 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |  |
| 4.16 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 1 |  |  |
| 4.17 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 4.18 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |  |
| 4.19 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 4.20 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 4.21 | Развитие скоростно-силовой выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 4.22 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 1 | 1 |  |  |
| 4.23 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |  |
| 4.24 | Развитие общей выносливости  | 1 | 1 |  |  |
| 4.25 | Учебная игра   | 1 | 1 |  |  |
| 4.26 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий | 2 | 2 |  |  |

|                          |  |            |           |            |  |
|--------------------------|--|------------|-----------|------------|--|
| 4.27                     | Учебная игра                               | 1          |           | 1          |  |
| 4.28                     | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация | 2          |           | 2          | Промежуточная аттестация (экспертная оценка) |
| <b>Всего часов в год</b> |  | <b>222</b> | <b>11</b> | <b>211</b> |  |

### Содержание учебного плана Программы

#### 1. Подготовительный цикл (48 часов)

##### 1.1 Введение в программу (1 час)

*Теория (1 час).* Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

##### 1.2 Развитие командной дисциплины (1 час)

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.

##### 1.3 Развитие общей выносливости (1 час)

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

##### 1.4 Основы техники игры (1 час)

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

### *1.5 Гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)*

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

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

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

### *1.7 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

### *1.9 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

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

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

### *1.11 Развитие командной дисциплины (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### *1.12 Мой Дворец (2 часа)*

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

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

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

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

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

### *1.15 История развития баскетбола в мире, в России (1 час)*

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

*1.16 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

*1.17 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

*1.19 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

*1.20 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

*1.21 Физические качества и физическая подготовка (1 час)*

*Теория (1 час).* Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

*1.22 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбегу в стену.

*1.23 Развитие командной дисциплины (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

*1.24 Правила баскетбола. Спортивные соревнования (1 час)*

*Теория (1 час).* Правила игры. Проведение спортивных соревнований.

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

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

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

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

*1.27 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *1.28 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

#### *1.29 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)*

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

#### *1.30 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

*Практика (1 час). 7-10 лет.* Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой

препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

#### *1.32 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

#### *1.33 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)*

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

#### *1.34 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

#### *1.36 Развитие силовых способностей (1 час)*

*Практика (1 час).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

#### *1.37 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *1.38 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдгонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

#### *1.39 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (1 час)*

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

#### *1.40 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

#### *1.41 Учебная игра (1 час)*

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

#### *1.42 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

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

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

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

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

#### *1.45 Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)*

*Практика (1 час).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

### **2. 1й тренировочный цикл (72 часа)**

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

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

#### *2.2 Развитие игровой ловкости (1 час)*

*Практика (1 час).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий; одновременно правой и левой рукой

двух мячей, со сменой рук; с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

### 2.3 Основы тактики игры (1 час)

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

### 2.4 Развитие быстроты (1 час)

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

### 2.6 Развитие ловкости, координации (1 час)

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

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

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

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

### 2.8 Развитие игровой ловкости (1 час)

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

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

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

### 2.10 Развитие общей выносливости (1 час)

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

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

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



### 2.12 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

### 2.13 Развитие быстроты (1 час)

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером, без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

### 2.15 Развитие командной дисциплины (1 час)

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

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

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

### 2.17 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

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

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

### 2.19 Развитие игровой ловкости (1 час)

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

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

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

мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

#### *2.21 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

*2.22 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *2.23 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

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

#### *2.25 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

*Практика (1 час).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом,

прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

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

#### *2.27 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

#### *2.29 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

### *2.31 Развитие силовых способностей (1 час)*

*Практика (1 час).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

### *2.33 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

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

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

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

### *2.35 Развитие командной дисциплины (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### *2.36 Учебная игра (1 час)*

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

### *2.37 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

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

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

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

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

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами; с техническими приемами игры в защите.

#### *2.40 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

*2.41 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *2.42 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

#### *2.44 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

#### *2.45 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

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

#### *2.47 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)*

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

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

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

#### *2.49 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

*2.51 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

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

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

*2.53 Развитие силовых способностей (1 час)*

*Практика (1 час).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

*2.55 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

*2.59 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

*2.60 Учебная игра (1 час)*

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

*2.61 Развитие силовых способностей (1 час)*

*Практика (1 час).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

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

*2.64 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

*2.66 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)*

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

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

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

*2.68 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

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

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

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

*2.71 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

### **3. 2й тренировочный цикл (72 часа)**

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

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

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

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

*3.3 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

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

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

*3.5 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

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

*3.7 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

*3.8 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

Возрастная категория 15-18 лет.

Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

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

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

*3.11 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

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

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

*3.14 Развитие общей выносливости (1 час)*

Упражнения для развития общей выносливости.

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

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

Возрастная категория 7-10 лет.

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

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

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

*3.17 Развитие силовых способностей (1 час)*

*Практика (1 час).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

*Практика (1 час).* 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.



Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

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

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

*3.20 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

*3.22 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность; быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

*3.23 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

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

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

*3.26 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

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

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

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

*3.29 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на

короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

*3.31 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

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

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

*3.34 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом,

за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

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

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

*3.37 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

*3.39 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

#### 3.40 Развитие быстроты (1 час)

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

#### 3.42 Развитие ловкости, координации (1 час)

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

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

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

#### 3.44 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

*Практика (1 час).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### 3.45 Учебная игра (1 час)

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

#### 3.46 Развитие общей выносливости (1 час)

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

3.47 *Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

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

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

#### 3.49 Развитие быстроты (1 час)

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

*Практика (1 час).* 7-10, 11-14 лет. Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от

ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих. 15-18 лет. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Обучение действиям одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

### *3.51 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

### *3.53 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)*

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

### *3.54 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)*

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

### *3.55 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

### *3.56 Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите (1 час)*

*Практика (1 час).* 7-10 лет. Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите. 11-14 лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: контроль быстрого отрыва, тренировка быстрого возврата в защиту. 15-18

лет. Переключение от действия в нападении к действию в защите: остановка продвижения мяча после подбора соперниками, быстрый переход от нападения к личному прессингу по всей площадке.

### *3.57 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

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

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

### *3.59 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

### *3.60 Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите (1 час)*

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

### *3.61 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках

по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

### *3.62 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

*3.63 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

### *3.64 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

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

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

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

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

### *3.67 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

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

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

### *3.70 Развитие ловкости, координации (1 час)*

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

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

*Практика (1 час).* 7-10 лет. Обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 11-14 лет. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. 15-18 лет. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Обучение ведению мяча с

асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

#### *3.72 Учебная игра (1 час)*

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

### **4. Заключительный цикл (30 часов)**

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

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

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

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

#### *4.3 Развитие быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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

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

#### *4.5 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)*

*Практика (1 час).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу в прыжке с места, с разбега в стену.

#### *4.6 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

*4.7 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

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

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

#### *4.9 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

*4.10 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *4.11 Учебная игра (1 час)*

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

#### *4.12 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

*4.13 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *4.14 Развитие игровой ловкости (1 час)*

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

#### *4.15 Учебная игра (1 час)*

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

#### *4.16 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)*

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

*4.17 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

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

#### *4.18 Учебная игра (1 час)*

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

#### *4.19 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

*4.20 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *4.21 Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)*

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

*4.22 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (1 час)*

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

#### *4.23 Учебная игра (1 час)*

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

#### *4.24 Развитие общей выносливости (1 час)*

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

#### *4.25 Учебная игра (1 час)*

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

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

4.26 Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий (2 часа)

*Практика (2 часа). 7-10 лет.* Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. *11-14 лет, 15-18 лет.* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.27 Учебная игра (1 час)

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

4.28 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа)

*Практика (1 час).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных занятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

#### Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксации результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; окончание 2 тренировочного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксации результатов: окончание 1 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

#### Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксации результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

#### Карта определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

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



|  |  |   |                         |                                       |  |
|--|--|---|-------------------------|---------------------------------------|--|
|  |  | ВФСК «ГТО»<br>МАУДО<br>«ДПШ»/протокол<br>текущего<br>контроля | тренировочного<br>цикла | уровня физической<br>подготовленности |  |
|--|--|---|-------------------------|---------------------------------------|--|

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Баскетбол без границ»**

7-10 лет

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

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

11-14 лет

| Показатели (оцениваемые параметры) | Степень выраженности оцениваемого параметра  | Балл |
|------------------------------------|--|------|
| Теоретические знания баскетбола    | Знает основные понятия баскетбола, избегает употреблять специальные термины                                | 1    |
|                                    | Понимает специальные понятия и термины баскетбола, сочетает специальную терминологию с бытовой             | 2    |
|                                    | Понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин        | 3    |
| Технико-тактические                | Выполняет не все базовые технические элементы (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля | 1    |

| компетенции | Степень выраженности оцениваемого параметра  | Балл |
|-------------|--|------|
| компетенции | мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении).<br>Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие.  |      |
|             | Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении).<br>Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков в нападении и защите).                                 | 2    |
|             | Точно и правильно выполняет технические элементы (стойка баскетболиста, передвижение в защитной стойке, ловля мяча различными способами, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении).<br>Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите). | 3    |

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

15-18 лет

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

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
|  | передачи мяча; ведение и броски мяча) |  |
|--|---------------------------------------|--|

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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

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

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей\*

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

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

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

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

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеют

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

##### Методические материалы

###### Методы обучения

###### По способу формирования знаний, умений и навыков:

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

- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

###### Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

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

###### Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

###### Методы технической тренировки:

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

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

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

###### Формы организации образовательного процесса:

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

###### Алгоритм учебного занятия:

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

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

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

##### Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

| № п/п   | Наименование основного оборудования   | Единица измерения | Кол-во единиц (в расчете на 1 группу) |
|---|---|-------------------|---------------------------------------|
| <b>I. Информационно-коммуникационные средства</b>                               |   |                   |                                       |
| 1   | Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники) |                   | 1                                     |
| <b>II. Объекты</b>  |   |                   |                                       |
| 1.  | Спортивный зал, 30x18   | штук              | 1                                     |
| 2.  | Раздевалки  | штук              | 1                                     |
| 3.  | Методический кабинет  | штук              | 1                                     |
| 4.  | Тренерская  | штук              | 1                                     |
| <b>III. Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                 |   |                   |                                       |
| 1.  | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)          | комплект          | 4                                     |
| 2.  | Мяч баскетбольный   | штук              | 20                                    |
| 3.  | Доска тактическая   | штук              | 1                                     |
| 4.  | Мяч набивной (медицинбол)   | штук              | 10                                    |
| 5.  | Свисток   | штук              | 1                                     |
| 6.  | Секундомер  | штук              | 1                                     |
| 7.  | Стойка для обводки  | штук              | 10                                    |
| 8.  | Фишки (конусы)  | штук              | 15                                    |
| <b>IV. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |                   |                                       |
| 1.  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами  | штук              | 1                                     |
| 2.  | Скакалка  | штук              | 20                                    |
| 3.  | Скамейка гимнастическая   | штук              | 2                                     |
| 4.  | Утяжелитель для ног   | комплект          | 5                                     |
| 5.  | Утяжелитель для рук   | комплект          | 5                                     |
| 6.  | Маты гимнастические   | штук              | 10                                    |
| 7   | Тумба прыжковая   | комплект          | 1                                     |

##### Список литературы

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.
4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я.Гомельский.-М.: типография"На боевом посту", 2009. – 96 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.
7. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю.Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009, – 64 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р.Яхонтов. - СПб ГУФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

#### Список литературы для обучающихся, ролителей

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А.Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

#### Электронные ресурсы

1. Электронная книга «Введение в профессию баскетбольного тренера», Москва, 2017 – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Электронная книга «Баскетбол для тренеров», Москва, 2018 – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf>
3. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа:[http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com\\_content&view=article](http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article)
4. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш74.ru>
5. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru/>
6. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>
7. Официальный федеральный портал «Российское образование»– Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Учительский портал – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

#### Методическая часть Программы

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость  | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в баскетболе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений

должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для баскетбола.

**Разноуровневость Программы.** Содержание Программы предполагает разноуровневость освоения Программы с учетом личных качеств обучающихся, желая заниматься баскетболом более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения Программы отражены в содержании Программы и заключаются:

- в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;
- в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. В случае участия части группы в спортивных соревнованиях остальным обучающимся группы на время проведения соревнований рекомендуется организовывать самостоятельную работу по Программе (не более 10% от общего объема Программы можно выносить на самостоятельную работу).

**Требования к выполнению техники безопасности.** Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма:

1. Проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований.
2. Использование во время проведения тренировочных занятий инвентаря, отвечающего требованиям безопасности, чтобы исключить возможность травматизма.
3. Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися с соответствующей записью в учебном журнале.
4. Постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся (врачебный, педагогический).
5. Построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

**Медицинский контроль.** Медицинский допуск к занятиям в спортивно-оздоровительных группах проводится на основании заключения о состоянии здоровья специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном

воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Баскетбол без границ»

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. И.К. Крутой г. Челябинска"

Календарный учебный график  
2023/2024 учебный год

| Наименование образовательного модуля ДООП | Сентябрь |      | Октябрь |       | Ноябрь |     | Декабрь |       | Январь |       | Февраль |      | Март  |       | Апрель |     | Май  |       | Июнь  |       | Июль |      | Август |       | Сентябрь |     |
|---|----------|------|---------|-------|--------|-----|---------|-------|--------|-------|---------|------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|----------|-----|
|   | 1-3      | 4-10 | 11-17   | 18-24 | 25-31  | 1-7 | 8-14    | 15-21 | 22-28  | 29-31 | 1-7     | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-31  | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-31 | 1-7  | 8-14 | 15-21  | 22-28 | 29-31    | 1-3 |
| полное                                    |          |      |         |       |        |     |         |       |        |       |         |      |       |       |        |     |      |       |       |       |      |      |        |       |          |     |
| "Баскетбол без границ"                    | 6        | 6    | 6       | 6     | 6      | 6   | 6       | 6     | 6      | 6     | 6       | 6    | 6     | 6     | 6      | 6   | 6    | 6     | 6     | 6     | 6    | 6    | 6      | 6     | 6        | 6   |

1 - теория аттестация  
2 - практические аттестация  
3 - выходные праздничные дни

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

|   |  |
|---|--|
| Наименование  | Содержание   |
| название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)                     | «Баскетбол без границ»   |
| краткое название ДООП/модуля                                      | «Баскетбол без границ»   |
| направленность программы  | физкультурно-спортивная  |
| краткое описание 6-8 предложений                                  | Программа знакомит обучающихся с игрой в баскетбол, историей и правилами данного вида спорта. В процессе занятий у обучающихся формируется целостное представление о физической культуре, происходит овладение основами техники и тактики баскетбола, повышается уровень физической подготовленности, приобретаются коммуникативные навыки и практические умения в организации самостоятельных форм занятий баскетболом.   |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | <p>1. Подготовительный цикл<br/>Введение в программу<br/>Мой Дворец<br/>История развития баскетбола в мире, в России.<br/>Правила баскетбола. Спортивные соревнования.<br/>Основы техники игры<br/>Гигиенические требования к занимающимся спортом<br/>Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча<br/>Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке<br/>Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами<br/>Ловля и передача мяча различными способами<br/>Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь<br/>Учебные игры<br/>Входной контроль</p> <p>2. 1й тренировочный цикл<br/>Основы тактики игры<br/>Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча<br/>Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке<br/>Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами<br/>Перехват, выбивание, накрывание мяча<br/>Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча<br/>Групповые тактические действия: взаимодействие</p> |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <p>двух игроков в нападении и защите</p> <p>Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий</p> <p>действий в нападении и защите с мячом и без мяча</p> <p>Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге</p> <p>Учебные игры</p> <p>3. 2й тренировочный цикл</p> <p>Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча</p> <p>Броски мяча - штрафной, одной рукой с места, в движении, в прыжке</p> <p>Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами</p> <p>Перехват, выбивание, накрывание мяча</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий</p> <p>Индивидуальные тактические действия: опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге</p> <p>Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и защите</p> <p>Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите</p> <p>Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий</p> <p>Учебные игры</p> <p>4. Заключительный цикл</p> <p>Командные тактические действия: организация командных взаимодействий по принципу выбору свободного места с использованием изученных групповых действий</p> <p>Командные тактические действия: переключение от действия в нападении к действию в защите</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических и тактических действий</p> <p>Учебные игры</p> <p>Итоговое занятие. Промежуточная аттестация</p> |
| ключевые слова для поиска программы | баскетбол   |
| цель и задачи                       | Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и   |

|  |  |
|--|--|
|  | тактической подготовки баскетбола.   |
| результат                                    | Обучающиеся знают: историю, правила, основную терминологию и основы судейства баскетбола.<br>Обучающиеся умеют: демонстрировать комплексы общеразвивающих упражнений; выполнять базовые элементы техники и тактики баскетбола, применять их в игровой и соревновательной практике; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО». |
| материальная база                            | Специализированный спортивный зал, раздевалки, конструкция баскетбольного щита, мячи баскетбольные, мячи набивные, стойки для обводки, фишки (конусы).   |
| требования к состоянию здоровья              | Есть   |
| наличие медицинской справки для зачисления   | Да   |
| возрастной диапазон                          | 7-18 лет   |
| число учащихся в группе                      | 12-15  |
| способ оплаты                                | Бюджет   |
| продолжительность                            | 37 недель/1 год  |
| общее количество и количество часов в неделю | 222/6  |



Приложение 3  
к ДООП «Баскетбол без границ»

План воспитательных мероприятий  
в рамках реализации Программы

| № п/п | Мероприятие   | Цель мероприятия  | Дата                    |
|-------|---|---|-------------------------|
| 1.    | Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2022/2023 учебном году», выборы родительского комитета | Вовлечение родителей в жизнь спортивного объединения                              | Сентябрь 2023           |
| 2.    | Организационное собрание в учебной группе, выбор актива   | Повышение значимости принадлежности к спортивному коллективу                      | Сентябрь 2023           |
| 3.    | Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»   | Воспитание морально-волевых качеств   | Октябрь 2023, май 2024  |
| 4.    | Встреча с выпускниками коллектива, работающими в сфере спорта и добившихся значительных спортивных результатов        | Повышение мотивации к занятиям, профориентация                                    | Апрель 2024             |
| 5.    | Родительское собрание «Итоги 2022/2023 учебного года»   | Подведение итогов учебного года   | Май 2024                |
| 6.    | Участие в мероприятиях МАУДО «ДПШ»  | Повышение значимости принадлежности к Дворцу                                      | В течение учебного года |
| 7.    | Участие в мероприятиях, проводимых в рамках городских акций «Защита», «За здоровый образ жизни»                       | Профилактика безнадзорности и правонарушений, формирование здорового образа жизни | По назначению           |
| 8.    | Организация и проведение индивидуальных бесед с обучающимися  | Коррекция поведения и отношения к тренировочным занятиям                          | в течение учебного года |
| 9.    | Организация и проведение консультаций с родителями  | Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима                              | В течение учебного года |
| 10.   | Организация и проведение родительских собраний  | Обсуждение текущих вопросов   | в течение учебного года |