

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании ШМО
МАОУ Кунарская СОШ
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор МАОУ Кунарская СОШ
/Е.А. Асочакова/
Приказ № 01-25/104/24 от «29» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная развивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Москвин В.В.,
педагог дополнительного
образования

с. Кунарское 26700

СОДЕРЖАНИЕ

1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Методические условия реализации программы	5
1.3 Цель и задачи программы	6
1.4. Содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты	7
2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	8
2.1. Условия реализации программы	8
2.2. Формы аттестации	11
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	13
2.5. Список используемой литературы	13
Приложения	
Календарный учебный график (Приложение 1)	15

1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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

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

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

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

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 7-13 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

-Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

-Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год - 36

- **Срок реализации:** Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество 10-15 человек. Исходя из содержания программы «Баскетбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения: 1 год, 2024-2025 учебный год.

- **Уровневость:** базовый.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

1.2 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно- спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.3 Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.4. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак-тика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	1	1	0	Зачет

1.2.	Техническая подготовка	10	0	10	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	8	0	8	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	15	0	15	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	1	0	1	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	1	0	1	Соревнования
Итого		36	1	35	

Содержание учебного плана

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий **Практика:** правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

1.5. Планируемые результаты

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите:

противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ Кунарская СОШ, территории школы.

Место проведения, МАОУ Кунарская СОШ.

ОУ располагает материальной и информационной базой, обеспечивающей организацию всех видов деятельности младших и старших школьников, соответствующей санитарно - эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам. В области материально-технического обеспечения образовательного процесса в школе оборудован кабинет информатики: стационарный, спортивный зал, для которого приобретён новый спортивный инвентарь, обновлена и дополнена медиа – и видеотехника, обновлён и пополнен библиотечный фонд, обновлено и пополнено программно-информационное обеспечение, созданы дополнительные условия для укрепления здоровья воспитанников. После внесения адрес Муниципального автономного учреждения городского округа Богданович

«Многофункциональный спортивный центр «Олимп» в лицензию спортивные секции будут проходить по адресу: 623530, Свердловская область, г. Богданович, ул. Ленина, д.5а (1 этаж, нежилое помещение №35 согласно плану БТИ) 623530, свердловская область, г.

Богданович, ул. Ленина, д.5а (2 этаж, нежилое помещение №107 согласно плану БТИ)

Школа подключена к сети Интернет, имеет собственный сайт(<http://b19.uralschool.ru/>).

Все помещения обеспечены комплектами оборудования для реализации внеурочной деятельности, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарём.

- Материально- техническое обеспечение

№ п/п	Место проведения	Оборудование		
		Оборудование	Марка	Количество
1	Спортивный зал			1
2	Спортивный зал	Скамейки гимнастические		2

3	Спортивный зал	Щиты с кольцами		2
4	Спортивный зал	Сетка баскетбольная		2
5	Спортивный зал	Фишки		6
6	Спортивный зал	Мячи баскетбольные		12
7		Скакалки		6
8	Спортивный зал	Свисток		1
9	Спортивный зал	Секундомер		1

-Информационно-обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы образования направлена на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной образовательной программы, планируемыми результатами организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Создаваемая в МАОУ Кунарской СОШ информационно-образовательная среда строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда УМК;
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Информационнообразовательная среда МАОУ Кунарской СОШ включает в себя совокупность технологических средств:

-компьютеры, ноутбуки, интерактивные доски, мультимедийные проекторы: (по мере перехода на ФГОС все кабинеты начальной школы обеспечиваются интерактивными досками или экранами, мультимедийными проекторами, компьютерами);

-базы данных; беспроводную сеть для выхода в Интернет (Wi - Fi), что предоставляет возможность использовать цифровые образовательные ресурсы в сети Интернет; -пакет свободного программного обеспечения для образовательных учреждений Российской Федерации;

-компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ); - службы поддержки.

Безлимитный доступ в Интернет.

Учебно-методическому обеспечению образовательного процесса включают: параметры комплектности оснащения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

параметры качества обеспечения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Образовательное учреждение обеспечено учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по дополнительной образовательной программе.

- Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных образовательной программой по дополнительному образованию образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

№п/п	Ф.И.О. учителя	Должность/Предмет	Образование	Дата прохождения аттестации, категория	Курсы повышения квалификации и
1	Москвин Виталий Викторович	Учитель физической культуры	Высшее	2022, высшая	Реализация предмета «физическая культура» с ФГОС ОО-28.02.2019-01.02.2019 Программа по подготовке спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в том числе с лицами ОВЗ 16.10.2019 Профессиональная переподготовка Адаптивная физическая

					культура 29.04.2019 – 14.06.2019 Организация педагогически х работников по классному руководству 20.08.2020 Организация правого просвещения в соответствии с основами государственн ой политики Российской Федерации 16.09.2020
--	--	--	--	--	---

Образовательное учреждение укомплектовано медицинским работником, работниками пищеблока, вспомогательным персоналом.

Общее количество работников, чел.	34
руководители	1
зам. руководители	2
педагогические работники	18
специалисты	1
обслуживающий персонал	12
Квалификация педагогов и специалистов ОУ, чел.	
высшая кв. кат.	4
первая кв. кат.	8
не имеют категории	-
Уровень образования педагогов и специалистов ОУ, чел.	
ВПО	17
СПО	1
из них, имеют педагогический профиль образования, чел.	17
получают высшее образование	0
Число педагогов ежегодно повышающих квалификацию, %	76
Укомплектованность квалифицированными педагогическими кадрами, %	100

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты:

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

2.4. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

2.5. Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
 7. Стожук С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
 10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г
- Интернет – ресурсы**
12. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
 13. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
 14. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

15. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей.
16. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
17. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
5. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
6. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 **Интернет – ресурсы**
8. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**
9. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Число, месяц, время	Тема занятий	Тип занятия	Подпись руководителя
1		Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Групповая	
2		Правила соревнований по баскетболу.	Групповая	
3		Ведение мяча	Индивидуальная	
4		Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Индивидуальная	
5		Перемещения баскетболиста	Индивидуальная	
6		Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Индивидуальная	
7		Остановки баскетболиста прыжком	Индивидуальная	
8		Передача мяча двумя руками от груди	Индивидуальная	
9		Передача мяча одной рукой от плеча	Индивидуальная	
10		В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Индивидуальная	
11		Ловля мяча после различных видов передач	Индивидуальная	
12		Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Индивидуальная	
13		Игра в защите	Командная	
14		Индивидуальные перемещения защитника	Командная	
15		Борьба за отскок, отсекание	Командная	
16		Личная защита (прессинг)	Командная	

17		Зонная защита	Командная	
18		Игра в нападении	Командная	
19		Открывание	Командная	
20		Быстрый отрыв	Командная	
21		Ловля мяча после различных видов передач	Индивидуальная	
22		Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Индивидуальная	
23		Индивидуальные перемещения защитника	Индивидуальная	
24		Остановки баскетболиста прыжком	Индивидуальная	
25		Передача мяча двумя руками от груди	Индивидуальная	
26		Передача мяча одной рукой от плеча	Индивидуальная	
27		Перемещения баскетболиста	Индивидуальная	
28		Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.		
29		Ведение мяча	Индивидуальная	
30		Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Индивидуальная	
31		Ведение мяча	Индивидуальная	
32		Бег 500, 1000, метров.	Индивидуальная	
33		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Индивидуальная	
34		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Индивидуальная	
35		Участие в соревнованиях по баскетболу	Индивидуальная	
36		Тестирование	Индивидуальная	

Пролито, проанализировано
Медицинский лист(ов)
Директор Искра Е.А. Асочакова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025