Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст занимающихся 7-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Прилипухова Ж.С., зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Кузнецова Ю.В., старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР _____/ _____
подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____/ _____

" " _____ 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы..... 4
1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Педагогическая целесообразность программы 4
1.4. Адресат программы 5
1.5. Объём и сроки обучения 5
1.6. Формы обучения 5
1.7. Особенности организации образовательного процесса 5
1.8. Уровень программы 5
1.9. Организационные формы обучения..... 5
1.10. Режим занятий 5
1.11. Формы подведения итогов 5
2. Цель и задачи программы 5
2.1. Цель программы..... 5
2.2. Задачи программы..... 5
3. Ожидаемые результаты..... 6
4.Воспитательный потенциал 6
5. Содержание программы..... 9
5.1. Учебный план 9
5.2. Содержание учебного плана 10
II. Комплекс организационно-педагогических условий..... 16
1. Календарный учебный график..... 16
2. Условия реализации программы..... 35
3. Формы аттестации 36
4. Оценочные материалы..... 36
5. Методическое обеспечение программы 38
III. Список литературы 39

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – программа) составлена в соответствии с**:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №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" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы.

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

1.3. Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

1.4. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

1.5. Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 2 года обучения (468), по 234 часа в год.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Формы организации обучения: командная, групповая, индивидуальная.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

1.8. Уровень программы: стартовый

1.9. Организационные формы обучения. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, учебные игры, контрольные испытания, спортивные соревнования.

1.10. Режим занятий

Программа рассчитана на 39 недель в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

1.11. Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности средствами игры в баскетбол.

2.2. Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- сформировать начальные знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- развивать самостоятельность при занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать творческое мышление и способности;
- способствовать развитию основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- воспитание морально-волевых качеств характера;
- формирование навыков общения, воспитание чувства коллективизма;
- воспитывать культуру поведения.

3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

в результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю, терминологию баскетбола;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основные правила ведения здорового образа жизни;
- базовые правила баскетбола;
- правила спортивных соревнований по баскетболу;
- способы самоконтроля при физических нагрузках.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

научаться:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям спортом;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь анализировать и оценивать результаты собственного труда;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению,

постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО «ДЮСШ №1» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных и городских праздниках и спортивных мероприятиях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую,

личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых

	- «Дню физкультурника»	мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

5.1. Учебный план

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 468 часов.

№ п/п	*Содержание материала*	*Кол-во часов*		*Формы контроля*
		1 год	2 год	
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	1	Беседа
1.2.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	
1.3.	Возникновение и развитие баскетбола.	1	1	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
1.5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
1.6.	Правила игры в баскетбол.	1	1	
	ИТОГО ЧАСОВ	6	6	
2. Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка.	92	66	Наблюдение, выполнение физических упражнений, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка.	52	58	
2.3.	Техническая подготовка	40	50	
2.4.	Тактическая подготовка	20	26	
2.5.	Игровая подготовка	18	22	
2.6.	Контрольные испытания	6	6	
	ВСЕГО ЧАСОВ	234	234	

Учебно-тематический план
(1-й год обучения)

Разделы подготовки	**Месяцы**									**Всего за год**
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
	39 недель									
	Объем по видам подготовки (в часах)									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	**6**
Общая физическая подготовка	13	13	10	9	7	9	9	11	10	92
Спец. физическая подготовка	5	4	4	4	4	8	8	8	8	52

Техническая подготовка	4	6	5	5	3	4	4	5	4	40
Тактическая подготовка	2	1	3	4	2	2	2	2	2	20
Игровая подготовка	1	3	3	3	4	1	2	1	-	18
Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
Итого	**28**	**28**	**26**	**26**	**22**	**24**	**26**	**28**	**26**	**234**

Учебно-тематический план
(2-й год обучения)

Разделы подготовки	**Месяцы**									**Всего за год**
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
	39 недель									
	Объем по видам подготовки (в часах)									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	**6**
Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	7	7	66
Спец. физическая подготовка	6	6	7	7	6	7	6	7	6	58
Техническая подготовка	5	6	5	5	5	6	6	6	6	50
Тактическая подготовка	5	4	3	3	1	2	2	4	2	26
Игровая подготовка	2	3	3	2	1	2	3	3	3	22
Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	-	-	2	**6**
Итого	**28**	**28**	**26**	**26**	**22**	**24**	**26**	**28**	**26**	**234**

5.2. Содержание учебного плана

1-й год обучения.

Теоретическая подготовка – 6 часов

Тема 1. Введение в предмет. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

Тема 3. Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие гигиены. Понятие врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 6. Правила игры в баскетбол.

Практическая подготовка - 228 часов.

Общая физическая подготовка - 92 часа

Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных

средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

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, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа)

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину).
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей),
- ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Подвижные игры на время.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- 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». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка – 52 часа

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.
Упражнения для развития быстроты передвижения.
Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.
Упражнения для увеличения высоты прыжка.
Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Специальная физическая подготовка включает:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;

- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;
- остановка прыжком;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка – 40 часов

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег.

Остановки:

а). Подводящие упражнения к изучению остановки прыжком (по сигналу тренера).
б). Подводящие упражнения к изучению остановки прыжком в указанных местах.
в). Выполнение остановки прыжком с мячом (шагом, бегом).
г). Подводящие упражнения к изучению остановки двумя шагами (по сигналу, самостоятельно).
д). Подводящие упражнения к изучению остановки двумя шагами в указанных местах.
е). Выполнение остановки двумя шагами с мячом (шагом, бегом).
ж). Чередование остановок (по сигналу, самостоятельно).

Повороты:

а). Повороты на месте без мяча и с мячом.
б). Повороты после остановки прыжком без мяча и с мячом.
в). Повороты после остановки двумя шагами без мяча и с мячом.
г). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля мяча:

а). Подводящие упражнения на освоение техники ловли мяча двумя и одной рукой.
б). Ловля двумя руками не сильно и сильно летящего мяча.

в). Ловля двумя руками высоко и низколетящего мяча.
г). Ловля одной рукой летящего мяча слева, справа.
Передачи мяча:
а). Подводящие упражнения на освоение техники передач: двумя руками от груди, двумя руками снизу, отскоком от площадки, одной рукой груди.
б). Выполнение передач в стену с расстояния 2-3м.
г). Выполнение передач в парах, тройках, круге, квадрате.
Ведение мяча:
а). Имитационные упражнения на освоение техники ведения мяча на месте, в ходьбе, в беге без мяча.
б). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
в). Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
Броски мяча:
а). Имитационные упражнения на освоение техники броска двумя руками от груди.
б). Броски с места и в движении (после ведения, после ловли).
в). Штрафной бросок.
Изучение техники овладения мячом и противодействия:
а). Вырывание и выбивание мяча.
б). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка – 20 часов

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, 16 посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.
Тактика нападения и защиты:
Обучение индивидуальных действий в нападении:
а). Действия игрока без мяча (выход для получения мяча, для отвлечения мяча);
б). Действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины).
Обучение групповым действиям в нападении:
а). Взаимодействие двух игроков («Отдай мяч и выйди»).
Обучение командным действиям в нападении:
а). Стремительное нападение (быстрым прорывом).
б). Позиционное нападение (без изменений позиций).
Обучение командным действиям в нападении:
а). Стремительное нападение (быстрым прорывом).
б). Позиционное нападение (без изменений позиций).
Обучение индивидуальным действиям в защите:
а). Действия против игрока без мяча.
б). Действия против игрока с мячом.
Обучение групповым действиям в защите:
а). Взаимодействие двух игроков (подстраховка, отступление, проскальзывание, переключение, групповой отбор мяча).

Игровая подготовка – 18 часов

Подвижные игры с элементами баскетбола
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Контрольные испытания – 6 часов

Сдача контрольных нормативов

2-й год обучения

Теоретическая подготовка – 6 часов.

Тема 1. Правила техники безопасности при проведении занятий. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

Тема 2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

Тема 3. Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие гигиены. Понятие врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 6. Правила игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка – 66 часов

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.
Упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание.
Упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.
Полоса препятствий.
Элементы игровых видов спорта: футбол, волейбол, гандбол, н/теннис.
Элементы тяжелоатлетических упражнений: жим, толчок, присед, поднятие и перенос тяжестей.
Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – 58 часов

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста. Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.
Упражнения для развития быстроты передвижения.
для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Техническая подготовка – 50 часов

Техника нападения.
Подводящие упражнения к изучению бросков:
а). Бросок двумя руками снизу с места и в движении.
б). Бросок двумя руками сверху с места и в движении.

в). Бросок одной рукой сверху с места и в движении.
г). Бросок одной рукой снизу в движении.
Ловля мяча при встречном и поступательном движении.
Передача мяча при встречном и поступательном движении.
Ведение мяча с переводом на другую руку.
Обманные действия: а). Финт на рывок; б). Финт на бросок; в). Финт на проход
Техника защиты.
Овладение мячом и противодействия:
а). Накрывание мяча спереди при броске.
б). Перехват мяча.
в). Выбивание при ведении.
г). Взятие отскока.

Тактическая подготовка – 26 часов

Тактика нападения.
Взаимодействие двух игроков:
а). Заслон.
б). Наведение.
в). Пересечение.
Взаимодействие трёх игроков:
а). Треугольник.
б). Малая восьмёрка.
Тактика защиты.
Взаимодействия трёх игроков:
а). Против тройки.
б). Против малой восьмёрки.
Концентрированная и рассредоточенная защита:
а). Система личной защиты (прессинг).
б). Система зонной защиты.
в). Система смешанной защиты.

Игровая подготовка – 22 часа

Учебная игра с заданиями. Двусторонняя игра.

Контрольные испытания – 6 часов

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание 1-го учебного года 2-го учебного года	С 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г. С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2026 по 31.08.2026 г.

1-й год обучения

№п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Введение в предмет. Правила техники безопасности при проведении занятий. ОФП	Беседа, игровая практика
2.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. ОФП	Беседа, игровая практика, выполнение практических заданий
3.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
5.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие гигиены. Понятие врачебный контроль и самоконтроль. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Правила игры в баскетбол. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
7.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 3	Учебно-тренировочное	2	ОФП	Выполнение

	неделя	занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			практических заданий, наблюдение
9.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
10.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
11.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
14.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
15.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
17.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
18.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
19.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
20.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Выполнение практических заданий
21.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
22.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ	2	ОФП	Выполнение практических заданий,

		№1"			наблюдение
23.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
24.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
25.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
26.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Соревнования	Выполнение практических заданий
27.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
28.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
29.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
30.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
31.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
32.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
33.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
34.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
35.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
36.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
37.	Ноябрь	Учебно-тренировочное	2	ОФП	Наблюдение,

	4 неделя	занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			выполнение практических заданий.
38.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
39.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
40.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
41.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Тестирование, выполнение практических заданий
42.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
43.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
45.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
46.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
47.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
50.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
51.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических

		№1"			заданий
52.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
53.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
54.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
60.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	ОФП	Наблюдение, выполнение

		зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			практических заданий
67.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
68.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
69.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
74.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Соревнования	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, тестирование
77.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
78.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
79.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий

80.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
81.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий, протоколы соревнований
82.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
83.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
84.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
85.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
86.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
87.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
88.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
89.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
90.	Март 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
91.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
92.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
93.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий

94.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
95.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
96.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
97.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
98.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
99.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
100.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
101.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	
102.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
103.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
104.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
105.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
106.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
107.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
108.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение

		зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			практических заданий
109.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
110.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
111.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
112.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
113.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Контрольные испытания	Выполнение контрольных нормативов
114.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
115.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Тестирование
116.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
117.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого	234 часа		

2-й год обучения

Тема 1. Правила техники безопасности при проведении занятий. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

Тема 2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

Тема 3. Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие гигиены. Понятие врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 6. Правила игры в баскетбол.

№п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом. ОФП	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
2.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. ОФП	Беседа, игровая практика, выполнение практических заданий
3.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
5.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1 1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие гигиены. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	1	Правила игры в баскетбол.	Беседа. Выполнение

		зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	1	ОФП	практических заданий, наблюдение
7.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
10.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
11.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
14.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
15.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
17.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
18.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
19.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
20.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Выполнение практических заданий

21.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
22.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
23.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
24.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
25.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
26.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Соревнования	Выполнение практических заданий
27.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
28.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
29.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
30.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
31.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
32.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
33.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
34.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
35.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ	2	Игровая подготовка	Выполнение практических заданий,

		№1"			наблюдение
36.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
37.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
38.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
39.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
40.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
41.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Тестирование, выполнение практических заданий
42.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
43.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
45.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
46.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
47.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
50.	Декабрь	Учебно-тренировочное	2	ОФП	Наблюдение,

	4 неделя	занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			выполнение практических заданий
51.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
52.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
53.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
54.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
60.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий

65.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
68.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
69.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
74.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Соревнования	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, тестирование
77.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
78.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	СФП	Наблюдение, выполнение

		зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"			практических заданий
79.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
80.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
81.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий, протоколы соревнований
82.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
83.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
84.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
85.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
86.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
87.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
88.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
89.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
90.	Март 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
91.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
92.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических

		№1"			заданий
93.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
94.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
95.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
96.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
97.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
98.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
99.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
100.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
101.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	
102.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
103.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
104.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
105.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
106.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий

107.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
108.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
109.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
110.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
111.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Техническая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
112.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
113.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Контрольные испытания	Выполнение контрольных нормативов
114.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
115.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Тестирование
116.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	Игровая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
117.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ №1"	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	234 часа		

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

1. Знать и иметь представление:

- Основы теоретической подготовки;
- Основы личной гигиены юных спортсменов.

2. Уметь:

Выполнять основные технические приемы в баскетболе:

1. Навыки передвижения без мяча:

- выполнение прыжков толчком одной, двух ног, остановки прыжком, двумя шагами;
- выполнение поворотов назад, вперед.

2. Навыки передвижения с мячом:

- ведение мяча с высоким и низким отскоком, на месте и в движении.

3. Навыки ловли и передачи мяча:

- Передачи одной и двумя руками на месте и в движении.

4. Навыки броска мяча:

- выполнение бросков мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении.

Выполнять основные тактические приемы:

1. Взаимодействие 2-х игроков:

- выполнение выхода для получения мяча и противодействие ему в защите;
- выполнение атаки корзины и противодействие ей в защите.

3. Развивать качества личности:

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе;
- Развивать чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

3. Формы аттестации

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 % и более освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала), низкий (менее 50 % освоения программного материала). Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 1000 метров (минуты и секунды)						
7	5.45 и ниже	5.46-7.45	7.46 и выше	6.00 и ниже	6.01-8.00	8.01 и выше
8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.3 1 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7. 16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.10 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-6.00	6.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.45 и ниже	3.46-5.45	5.46 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3.30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.15 и ниже	3.16-5.15	5.16 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше
Челночный бег 10 раз по 5 метров (секунды)						
7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	1 8.6 и ниже	18.7-21.6	2 1.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше

10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
11	18.0 и ниже	18.1-21.0	2 1.1 и выше	18.9 и ниже	19.6-22.9	23.0 и выше
12	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
13	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
14	17.1 и ниже	17.2-20.1	20.2 и выше	18.3 и ниже	18.4-22.3	22.4 и выше
15	16.8 и ниже	16.9-19.8	19.9 и выше	18.1 и ниже	18.2-22.1	22.2 и выше
16	16.6 и ниже	16.7-19.5	19.6 и выше	17.9 и ниже	18.0-21.9	22.0 и выше
17	16.2 и ниже	16.3-19.2	19.3 и выше	17.7 и ниже	17.8-21.7	21.8 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз); Вис: девочки (секунды)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
Подъём туловища из положения, лёжа (кол-во раз за 30 сек.)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	1 2 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	1 4-23	1 3 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	1 5-24	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	1 5 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	1 6 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	1 7 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
Наклон, вперёд сидя (сантиметры)						
7	8 и выше	3-7	2 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	1 3 и выше	5-12	4 и ниже
11	11 и выше	6-10	5 и ниже	14 и выше	5-13	5 и ниже
12	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	13 и выше	8-12	7 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	14 и выше	9-13	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
Прыжок в длину с места (сантиметры)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	1 30 и выше	129-100	99 и ниже
8	1 50 и выше	149-120	1 19 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	1 29 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	1 59 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже

13	200 и выше	199-170	1 69 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	1 79 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	1 89 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже

5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

В соответствии с задачами занятия, возрастными особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка). Основными средствами в освоение программы являются: - средства общей физической и специальной подготовки; - изучение элементов упражнений; - игры (подвижные, малоподвижные).

Структура занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.

2. Подготовительная часть: – физиологическая разминка; – подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам. В этой части особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники гимнастических элементов.

3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.

4. Заключительная часть: – построение; – разбор ошибок, совершённых учащимися во время занятия; – подведение итогов занятия; – объявления. В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей**.**

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, вязанных

с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

1. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

2. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по баскетболу для улучшения мотивации к занятиям баскетболом и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт», 2003.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие Минск: издательство «Высшая школа», 2005.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. Издательство «Дрофа»,2003.
4. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. Издательство «Физкультура и спорт», 2004.
5. Гомельских. Баскетбольная секция в школе «Спорт в школе № 17»,2008.
6. «Баскетбол» Е.Р. Яхонтов, Москва 1978г.
7. «Упражнения в баскетболе» К.Б. Норток, Москва 1972г.
8. «Мы играем в баскетбол» С. Стонкус, Москва 1984г.

Список литературы для обучающихся

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
2. «Баскетбол для всех» Е.Р. Яхонтов, Москва 1984г.
3. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
4. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.:«МАК Медиа», 1999= 47с: ил.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ кйр://минобрнауки.рф/
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/).

Аудиовизуальные средства:

Международный семинар детских тренеров 16-19 декабря 2006г. г. Москва	1. «Средства и методы ОФП и СФП для игроков 8-10 лет»
	2. «Методика обучения основным техническим приемам игры в нападении игроков 8-10 лет»
	3. «Обучение и совершенствование индивидуальным действиям в защите для игроков 8-10 лет»
	4. «МБА – начало пути» (История развития баскетбола в России)