


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2022 г.



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)

Возраст детей: 13-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Лавонин Николай Михайлович
Байков Александр Анатольевич

г. Кировск
2022 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Информация о типе программы

Программа является модифицированной. Составлена на основе:

-Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.

Характеристика предмета изучения

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» по содержанию относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Педагогическая целесообразность программы

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных, но и метапредметных, личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы

Обучающие:

-обучить техническим приемам игры и тактическим действиям;

-обучить игровой культуре на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;

-обучить практическим навыкам организации судейства и соревнований по баскетболу;

Развивающие:

-развить игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

-развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;

Воспитательные

-воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

-сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков;

-воспитать трудолюбие, выдержку;

-воспитать волевые качества, потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на учащихся **13 - 18 лет**, с различным уровнем физической подготовки имеющие медицинский допуск врача.

Минимальный возраст для зачисления учащихся 13 лет.

Срок реализации программы: 1 год 60 ч.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Опрос
2.	Техническая подготовка	27	2	25	Командная игра
3.	Тактическая подготовка	14	2	12	Командная игра
4.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	12	-	12	Командная игра
5.	Контрольные испытания	5	-	5	Сдача нормативов
					Промежуточная диагностика: Сдача нормативов
	Итого часов:	60	5	55	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая, тактическая, психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

2. Техническая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол. Стойки баскетболиста.

Практика: **1. Упражнения без мяча.** 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте. 1.9. Повороты в движении. 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Ловля и передача мяча.** 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед. 2.3. Двумя руками от груди в движении. 2.4. Передача одной рукой от плеча. 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед. 2.6. То же после ведения мяча. 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола. 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 2.9. Передача одной рукой снизу от пола. 2.10. То же в движении. 2.11. Ловля мяча после полуотскока. 2.12. Ловля высоко летящего мяча. 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.14. Ловля катящегося мяча в движении. **3. Ведение мяча.** 3.1. На месте. 3.2. В движении шагом. 3.3. В движении бегом. 3.4. То же с изменением направления и скорости. 3.5. То же с изменением высоты отскока. 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. **4. Броски мяча.** 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. 4.11. Двумя руками снизу в движении. 4.12. Одной рукой в прыжке после

ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. 4.14. В прыжке с дальней дистанции. 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

Теория: Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Практика:

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

5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований и судейства.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником.

Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

6. Контрольные испытания

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии: групповая, фронтальная.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- учебно-тренировочное занятие

-соревнование

Формы внеаудиторных занятий:

-соревнование

В ходе реализации программы используются различные **методы обучения.**

• репродуктивный;

• частично-поисковый;

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Мячи для баскетбола	15
	Спортивный инвентарь для ОФП	
	1. Баскетбольные стойки	2
	2. Баскетбольные щиты	6
	3. Мяч баскетбольный № 5	25
	4. Эспандер	2
	5. Мяч футбольный	6
	6. Гимнастическая стенка	25
	7. Мячи набивные	1
	8. Рулетка.	2
	9. Секундомер.	4
	10. Гимнастические скамейки	25
	11. Гимнастические маты	25
	12. Скакалки	25
	13. Мяч баскетбольный № 7	2
	14. Стойки конусы	1
	15. Аптечка	
3.	Скакалки	15
4.	Маты	15
5.	Спортивная форма	15

Перечень технических средств обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Магнитофон	1
2.	Компьютер	1
3.	Презентации к занятиям	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- правила игры;
- терминологию баскетбола

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате освоения программы учащиеся будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

-текущий контроль;

-промежуточный контроль;

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода в целях:

объективного установления фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов, командная игра.

Форма промежуточного контроля: сдача норматив.

Список литературы для педагога:

1.Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.

2.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт,2007.

3.Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Упражнения и игры с мячом.- М.: Учитель, 2009.

4. Виленский М.Я. Учебник для учащихся образовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2012.

Список литературы для учащихся:

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник.-М.: ООО Планета, 2013.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Наглядный материал. Презентация к занятию.	Опрос
3	Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра
4	Тактическая подготовка	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра
5	Участие в соревнованиях	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра
6	Контрольные испытания	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Промежуточная диагностика: Сдача нормативов

Оценочные материалы.

Сдача нормативов.

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

11										
12										

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень 100% усвоение материала (3 балла)

Средний уровень 80-50% усвоения материала (2 балла)

Низкий уровень 50-30% (1 балл)

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
группа № 1

Педагог: Лавонин Николай Михайлович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 14 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	14.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	14.09	Теоретическая подготовка	1
3	21.09	Тактико-техническая подготовка баскетболиста	1
4	21.09	Упражнения без мяча	1
5	28.09	Стойка игрока. Передвижение в стойке передвигным шагом	1

6	28.09	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками	1
7	5.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах	1
8	5.10	Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча со сменой мест	1
9	12.10	Передача мяча с отскоком от пола	1
10	12.10	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу	1
11	19.10	Взаимодействие двух игроков с передачей мяча	1
12	19.10	Взаимодействие двух игроков. Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1
13	26.10	Ведение мяча шагом и бегом. Учебно-тренировочная игра	1
14	26.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
15	9.11	Ведение мяча с бегом с обводкой стоек	1
16	9.11	Ведением мяча с обводкой. Взаимодействие трех игроков. Контрольные испытания	1
17	16.11	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением. Учебно-тренировочная игра	1
18	16.11	Взаимодействие трех игроков. Бросок мяча в кольцо двумя руками	1
19	23.11	Бросок мяча в кольцо после ловли	1
20	23.11	Бросок мяча в кольцо с задней точки	1
21	30.11	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1
22	30.11	Бросок мяча с разных точек после ведение двух шагов	1
23	7.12	Бросок мяча в кольцо после ведение с двух шагов	1
24	7.12	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
25	14.12	Штрафной бросок. Контрольные испытания	1
26	14.12	Бросок одной рукой сверху на месте	1
27	21.12	Бросок одной рукой сверху в движении	1
28	21.12	Бросок одной рукой сверху	1
29	28.12	Игра в баскетбол. Бросок простой	1
30	28.01	Бросок от головы в прыжке	1
31	11.01	Разыгрывание спорного мяча. Бросок от головы. Учебно-тренировочная игра	1
32	11.01	Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите	1
33	18.01	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1
34	18.01	Выбивание мяча сзади	1
35	25.01	Выбивание мяча сзади. Добивание мяча	1
36	25.01	Добивание мяча в нападении	1
37	1.02	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	1
38	1.02	Накрывание мяча, взятие отскоков. Контрольные испытания	1
39	8.02	Жонглирование мячом. Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
40	8.02	Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
41	15.02	Зонная защита. Учебно-тренировочная игра	1
42	15.02	Личная защита. Учебно-тренировочная игра	1
43	22.02	Смешанная защита. Учебно-тренировочная игра	1
44	22.02	Заслоны для игрока с мячом	1
45	1.03	Противодействие быстрому прорыву. Учебно-тренировочная игра	1
46	1.03	Противодействие угловому игроку. Учебно-тренировочная игра	1

47	15.03	Защита вблизи корзины. Учебно-тренировочная игра	1
48	15.03	Защита при вбрасывании мяч. Учебно-тренировочная игра	1
49	22.03	Защита при вбрасывании мяча. Нападение против личной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
50	22.03	Нападение против личной защиты. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
51	29.03	Взаимодействие при вбрасывании мяча из боковой. Учебно-тренировочная игра	1
52	29.03	Взаимодействие дух игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	1
53	5.04	Финт на бросок. Отвлекающие действия. Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
54	5.04	Выполнение задачи в игре. Контроль, разбор задания	1
55	19.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
56	19.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
57	26.04	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1
58	26.04	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы	1
59	3.05	Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
60	3.05	Итоговое занятие	1

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

группа № 1

Педагог: Байков Александр Анатольевич

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 13 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	13.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	13.09	Теоретическая подготовка	1
3	20.09	Тактико-техническая подготовка баскетболиста	1
4	20.09	Упражнения без мяча	1
5	27.09	Стойка игрока. Передвижение в стойке передвижным шагом	1
6	27.09	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками	1
7	4.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах	1
8	4.10	Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча со сменой мест	1
9	11.10	Передача мяча с отскоком от пола	1
10	11.10	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу	1
11	18.10	Взаимодействие двух игроков с передачей мяча	1
12	18.10	Взаимодействие двух игроков. Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1
13	25.10	Ведение мяча шагом и бегом. Учебно-тренировочная игра	1
14	25.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
15	8.11	Ведение мяча с бегом с обводкой стоек	1
16	8.11	Ведением мяча с обводкой. Взаимодействие трех игроков. Контрольные испытания	1
17	15.11	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением. Учебно-тренировочная игра	1
18	15.11	Взаимодействие трех игроков. Бросок мяча в кольцо двумя руками	1
19	22.11	Бросок мяча в кольцо после ловли	1
20	22.11	Бросок мяча в кольцо с задней точки	1
21	29.11	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1
22	29.11	Бросок мяча с разных точек после ведение двух шагов	1
23	6.12	Бросок мяча в кольцо после ведение с двух шагов	1
24	6.12	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
25	13.12	Штрафной бросок. Контрольные испытания	1
26	13.12	Бросок одной рукой сверху на месте	1
27	20.12	Бросок одной рукой сверху в движении	1
28	20.12	Бросок одной рукой сверху	1
29	27.12	Игра в баскетбол. Бросок простой	1
30	27.12	Бросок от головы в прыжке	1
31	10.01	Разыгрывание спорного мяча. Бросок от головы. Учебно-тренировочная игра	1

32	10.01	Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите	1
33	17.01	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1
34	17.01	Выбивание мяча сзади	1
35	24.01	Выбивание мяча сзади. Добивание мяча	1
36	24.01	Добивание мяча в нападении	1
37	31.01	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	1
38	31.01	Накрывание мяча, взятие отскоков. Контрольные испытания	1
39	7.02	Жонглирование мячом. Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
40	7.02	Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
41	14.02	Зонная защита. Учебно-тренировочная игра	1
42	14.02	Личная защита. Учебно-тренировочная игра	1
43	21.02	Смешанная защита. Учебно-тренировочная игра	1
44	21.02	Заслоны для игрока с мячом	1
45	28.02	Противодействие быстрому прорыву. Учебно-тренировочная игра	1
46	28.02	Противодействие угловому игроку. Учебно-тренировочная игра	1
47	7.03	Защита вблизи корзины. Учебно-тренировочная игра	1
48	7.03	Защита при вбрасывании мяч. Учебно-тренировочная игра	1
49	14.03	Защита при вбрасывании мяча. Нападение против личной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
50	14.03	Нападение против личной защиты. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
51	21.03	Взаимодействие при вбрасывании мяча из боковой. Учебно-тренировочная игра	1
52	21.03	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	1
53	28.03	Финт на бросок. Отвлекающие действия. Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
54	28.03	Выполнение задачи в игре. Контроль, разбор задания	1
55	4.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
56	4.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
57	18.04	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1
58	18.04	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы	1
59	25.04	Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
60	25.04	Итоговое занятие	1

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
 Дополнительная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
группа № 2

Педагог: Байков Александр Анатольевич

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 12 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	12.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	12.09	Теоретическая подготовка	1
3	19.09	Тактико-техническая подготовка баскетболиста	1
4	19.09	Упражнения без мяча	1
5	26.09	Стойка игрока. Передвижение в стойке передвигным шагом	1
6	26.09	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками	1
7	3.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах	1
8	3.10	Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча со сменой мест	1
9	10.10	Передача мяча с отскоком от пола	1
10	10.10	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу	1
11	17.10	Взаимодействие двух игроков с передачей мяча	1
12	17.10	Взаимодействие двух игроков. Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1
13	24.10	Ведение мяча шагом и бегом. Учебно-тренировочная игра	1

14	24.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
15	7.11	Ведение мяча с бегом с обводкой стоек	1
16	7.11	Ведением мяча с обводкой. Взаимодействие трех игроков. Контрольные испытания	1
17	14.11	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением. Учебно-тренировочная игра	1
18	14.11	Взаимодействие трех игроков. Бросок мяча в кольцо двумя руками	1
19	21.11	Бросок мяча в кольцо после ловли	1
20	21.11	Бросок мяча в кольцо с задней точки	1
21	28.11	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1
22	28.11	Бросок мяча с разных точек после ведение двух шагов	1
23	5.12	Бросок мяча в кольцо после ведение с двух шагов	1
24	5.12	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
25	12.12	Штрафной бросок. Контрольные испытания	1
26	12.12	Бросок одной рукой сверху на месте	1
27	19.12	Бросок одной рукой сверху в движении	1
28	19.12	Бросок одной рукой сверху	1
29	26.12	Игра в баскетбол. Бросок простой	1
30	26.12	Бросок от головы в прыжке	1
31	9.01	Разыгрывание спорного мяча. Бросок от головы. Учебно-тренировочная игра	1
32	9.01	Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите	1
33	16.01	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1
34	16.01	Выбивание мяча сзади	1
35	23.01	Выбивание мяча сзади. Добивание мяча	1
36	23.01	Добивание мяча в нападении	1
37	30.01	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	1
38	30.01	Накрывание мяча, взятие отскоков. Контрольные испытания	1
39	6.02	Жонглирование мячом. Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
40	6.02	Командная защита. Учебно-тренировочная игра	1
41	13.02	Зонная защита. Учебно-тренировочная игра	1
42	13.02	Личная защита. Учебно-тренировочная игра	1
43	20.02	Смешанная защита. Учебно-тренировочная игра	1
44	20.02	Заслоны для игрока с мячом	1
45	27.02	Противодействие быстрому прорыву. Учебно-тренировочная игра	1
46	27.02	Противодействие угловому игроку. Учебно-тренировочная игра	1
47	6.03	Защита вблизи корзины. Учебно-тренировочная игра	1
48	6.03	Защита при вбрасывании мяч. Учебно-тренировочная игра	1
49	13.03	Защита при вбрасывании мяча. Нападение против личной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
50	13.03	Нападение против личной защиты. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочная игра	1
51	20.03	Взаимодействие при вбрасывании мяча из боковой. Учебно-тренировочная игра	1
52	20.03	Взаимодействие дух игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	1

53	27.03	Финт на бросок. Отвлекающие действия. Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
54	27.03	Выполнение задачи в игре. Контроль, разбор задания	1
55	3.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
56	3.04	Учебная игра товарищеская встреча	1
57	17.04	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1
58	17.04	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы	1
59	24.04	Учебные и товарищеские игры и соревнования	1
60	24.04	Итоговое занятие	1