Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено Зам. директора по В.Р. МБОУ «Зыковская СОШ»Т.В. Запорожец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано Заседание МСМБОУ «Зыковская СОШ»Протокол №\_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.Руководитель МС Александрова Н.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.директор МБОУ «Зыковская СОШ»Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол»**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составил: Коноваленко Владимир Пранасович

с. Зыково

2020 год.

**Пояснительная записка**

 Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Направленность** программа внеурочной деятельности «Баскетбол»**: физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
* Программы внеурочной деятельности «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение,» 2013г.
* **Новизна данной образовательной программы -** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

**Актуальность:** 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 учащихся. Широкое применение баскетбола в системе внеурочной деятельности 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. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

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

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут 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. В возрасте 13-18 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

**Адресат программы**

 Данная программа составлена для учащихся 13-18 лет (8-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся внеурочной деятельностью. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

**Отличительной особенностью** **данной образовательной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Цель:** Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

**Задачи: *обучающие:***

* Познакомить учащихся с интереснейшим 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;
* Обучить правильному выполнению упражнений.
* Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
* Сформировать начальные навыки судейства.

***развивающие:***

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* Расширить спортивный кругозор детей.
* Развить начальные навыки судейства ***воспитательные:***
* Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
* Воспитывать культуру поведения.
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. **Условия реализации программы**

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы 1 года обучения может проводится с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

# Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

* Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
* Контроль соблюдения техники безопасности;
* Тестирование на знание теоретического материала;
* Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
* Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
* Открытые уроки для родителей;
* Проведение товарищеских встреч
* Участие в районных, городских соревнованиях;
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

**Объем и срок реализации программы:**

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 13-15 лет;

2-й год обучения – 16-18 лет;

*Наполняемость учебной группы:*

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 18 чел.

**Формы и режим занятий:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, проводятся

1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Формы организации деятельности учащегося на занятии** – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

 В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога, работа с дополнительной литературой, таблицами.

 При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

 Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений, занимающихся при изучении раздела программ - №7 Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально- техническое обеспечение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи – 15 шт;
* Баскетбольный щит – 4 шт;
* Набивные мячи – 10 шт;
* Скакалки – 15 шт;
* Стойки – 6 шт;
* Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

**Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки**:

 *Ожидаемый результат обучающего компонента программы*

* + расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
	+ расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
	+ расширение знаний о правилах судейства;
	+ расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
	+ расширение знаний об условиях проведения соревнований;
	+ расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
	+ расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Ожидаемый результат развивающего компонента программы*

* + умение применять полученные знания в ходе занятий;
	+ умение выполнять правильно броски;
	+ умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
	+ умение провести судейство игры;
	+ умение выступать в школьных соревнованиях.
	+ умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
	+ умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

*Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*

* + формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
	+ формирование социально адекватной личности;
	+ приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
	+ приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
	+ приобретение навыков самоконтроля.
	+ формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**1. Личностные результаты:**

* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействие правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
	1. **Метапредметные результаты:**
* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	1. **Предметные результаты:**
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения**  | **Дата начала занятий**  | **Дата окончания** **занятий**  | **Количество учебных недель**  | **Количество учебных часов**  | **Режим занятий**  |
| 1 год  |   |   | 34  | 140 | 2 раз в неделю по 2 часа  |
| 2 год  |   |   | 34 | 140  | 2 раз в неделю по 2 часа  |

**Календарный учебный график реализации программы внеурочной деятельности**

 **«Баскетбол»**

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел и тема.**  | **Всего часов**  | **Количество часов**  | **Формы контроля**  |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.  | 2  | 2  | 0  | Предварительный  |
| 2  | Основы знаний   | 4  | 4  | 0  | Оперативный  |
| 3  | Передача мяча.   | 20  | 0  | 20  | Текущий, коррекционный  |
| 4  | Ведение мяча.   | 20  | 0  | 20  | Текущий, коррекционный  |
| 5  | Броски.  | 20  | 0  | 20  | Текущий, коррекционный  |
| 6  | Игра в нападении.   | 22 | 0  | 22  | Текущий, коррекционный  |
| 7  | Игра в защите   | 23  | 0  | 23  | Текущий, коррекционный  |
| 8  | Игровая деятельность.   | 28  | 0  | 28  | Текущий, коррекционный  |
| 9  | Итоговое занятие  | 1  | 1  |   | Констатирующий  |
|  | **Итого:**  | **140**  | **7**  | **133**  |  |

 **Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п\п**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Количество часов**  | **Формы контроля**  |
| **Теория**  | **Практи****ка**  |
|   | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности  | 1  | 1  |   | Предварительный  |
| 1.  | Общая физическая подготовка  | 24  | 2  | 22   | Текущий, коррекционный  |
| 2.   | Специальная физическая подготовка   | 30   | 4   | 26   | Текущий, коррекционный  |
| 3.  | Техническая подготовка  | 58  | 7  | 51   | Текущий, коррекционный  |
| 4.  | Тактическая подготовка  | 17  | 6  | 11   | Текущий, коррекционный  |
| 5.  | Правила игры  | 8  | 2  | 6   | Оперативный  |
| 6  | Итоговое занятие, тестирование  | 2  | 1  | 1  | Констатирующий  |
|   | **Итого:**  | **140**  | **23** | **117**  |  |

 **1. Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:**

1.В большом объеме воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях. 3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Чёткой специализации по амплуа ещё нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, матчевых встречах.

**2. Задачи 1 и 2 года обучения:**

 **А) обучающие:**

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
* Обучить техническим приёмам и правилам игры;
* Обучить тактическим действиям игры;
* Обучить приёмами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Обучить правильному выполнению упражнений.
* Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
* Сформировать начальные навыки судейства.

**Б ) развивающие:**

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* Расширить спортивный кругозор детей.
* Развить начальные навыки судейства
* **В) воспитательные:**
* Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
* Воспитывать культуру поведения.
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

 Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

 1. Личностные

* Развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Сформировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развить нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Сформировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействовать правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

##  2. Метапредметные

* Сформировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Сформировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развить умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

##  3. Предметные

* Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* Приобрести необходимые теоретические знания;
* Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по баскетболу;
* Подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

 **Содержание I и II года обучения:**

**1. Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

**2.Основы знаний**

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

1. **Передача мяча**

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

1. **Ведение мяча** Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

1. **Броски** Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.

Дистанция 3-4 м (12-14 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (15-18 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

1. **Игра в нападении** Практика:

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б)ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

1. **Игра в защите** Практика:

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

1. **Игровая деятельность** Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

1. **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

 **Календарно-тематический план**

 **1 года обучения**

 **Младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел (или тема) учебно-тематического плана**  | **Количество часов**  | **Дата проведения**  | **Форма контроля**  |
| **теория**  | **практика**  | **по плану**  | **по факту**  |
| 1  | Комплектование группы.  | 1  |   | 04.09 |   |   |
| 2  | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.  | 1  |   | 04.09 |  | текущий  |
| 3  | Основы знаний  | 1  |   | 07.09 |   |   |
| 4  | Передача мяча.  |   | 1  | 07.09 |   | текущий  |
| 5  | Основы знаний  | 1  |   | 11.09 |   |   |
| 6  | Ведение мяча.  |   | 1  | 11.09 |   | текущий  |
| 7  | Основы знаний  | 1  |   | 14.09 |   |   |
| 8  | Броски.  |   | 1  | 14.09 |   | текущий  |
| 9  | Основы знаний  | 1  |   | 18.09 |   |   |
| 10  | Игровая деятельность  |   | 1  | 18.09 |   | текущий  |
| 11  | Передача мяча  |   | 1  | 21.09 |   |   |
| 12  | Ведение мяча.  |   | 1  | 21.09 |   | текущий  |
| 13  | Броски.  |   | 1  | 25.09 |   |  |
| 14  | Передача мяча  |   | 1  | 25.09 |   | текущий  |
| 15  | Ведение мяча.  |   | 1  | 28.09 |   |  |
| 16  | Броски.  |   | 1  | 28.09 |   | текущий  |
| 17  | Игровая деятельность  |   | 1  | 02.10 |   |   |
| 18  | Передача мяча  |   | 1  |  02.10 |   | текущий  |
| 19  | Ведение мяча.  |   | 1  | 05.10 |   |  |
| 20  | Броски.  |   | 1  | 05.10 |   | текущий  |
| 21  | Игровая деятельность  |   | 1  |  09.10 |   |   |
| 22  | Игра в защите  |   | 1  | 09.10 |   | текущий  |
| 23  | Передача мяча  |   | 1  | 12.10 |   |   |
| 24  | Ведение мяча.  |   | 1  | 12.10 |   | текущий  |
| 25  | Броски.  |   | 1  | 16.10 |   | текущий  |
| 26  | Игровая деятельность  |   | 1  |  16.10 |   |  |
| 27  | Игра в защите  |   | 1  | 19.10 |   | текущий  |
| 28  | Игра в нападении.  |   | 1  | 19.10 |   |  |
| 29  | Передача мяча  |   | 1  | 23.10 |   | текущий  |
| 30  | Игровая деятельность  |   | 1  | 23.10 |   |  |
| 31  | Ведение мяча.  |   | 1  | 26.10 |   | текущий  |
| 32  | Игра в нападении.  |   | 1  |  26.10 |   |   |
| 33  | Броски  |   | 1  | 30.10. |   | текущий  |
| 34  | Игра в защите  |   | 1  |  30.10 |   |   |
| 35  | Передача мяча  |   | 1  | 09.11 |   | текущий  |
| 36  | Игровая деятельность  |   | 1  | 09.11 |   |  |
| 37  | Ведение мяча.  |   | 1  | 13.11 |   | текущий  |
| 38  | Игра в нападении.  |   | 1  | 13.11 |   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39  | Броски  |   | 1  | 16.11 |   | текущий  |
| 40  | Игра в защите  |   | 1  | 16.11 |   |  |
| 41  | Передача мяча  |   | 1  | 20.11 |   | текущий  |
| 42  | Игровая деятельность  |   | 1  |  20.11 |   |  |
| 43  | Ведение мяча.  |   | 1  | 23.11 |   | текущий  |
| 44  | Игра в нападении.  |   | 1  |  23.11 |   |  |
| 45  | Броски  |   | 1  | 27.11 |   | текущий  |
| 46  | Игра в защите  |   | 1  | 27.11  |   |  |
| 47  | Передача мяча  |   | 1  | 30.11 |   | текущий  |
| 48  | Игровая деятельность  |   | 1  |  30.11 |   |   |
| 49  | Ведение мяча.  |   | 1  | 04.12 |   | текущий  |
| 50  | Игра в нападении.  |   | 1  | 04.12  |   |  |
| 51  | Броски  |   | 1  | 07.12 |   | текущий  |
| 52  | Игра в защите  |   | 1  | 07.12 |   |  |
| 53  | Передача мяча  |   | 1  | 11.12 |   | текущий  |
| 54  | Игровая деятельность  |   | 1  | 11.12 |   |   |
| 55  | Ведение мяча.  |   | 1  | 14.12 |   | текущий  |
| 56  | Игра в нападении.  |   | 1  | 14.12 |   |  |
| 57  | Броски  |   | 1  | 18.12 |   | текущий  |
| 58  | Игра в защите  |   | 1  |  18.12 |   |   |
| 59  | Передача мяча  |   | 1  | 21.12 |   | текущий  |
| 60  | Игровая деятельность  |   | 1  | 21.12 |   |   |
| 61  | Ведение мяча.  |   | 1  | 25.12 |   | текущий  |
| 62  | Игра в нападении.  |   | 1  |  25.12 |   |   |
| 63  | Броски  |   | 1  | 28.12 |   | текущий  |
| 64  | Игра в защите  |   | 1  | 28.12 |   |  |
| 65  | Передача мяча  |   | 1  | 11.01 |   | текущий  |
| 66  | Игровая деятельность  |   | 1  | 11.01 |   |  |
| 67  | Ведение мяча.  |   | 1  | 15.01 |   | текущий  |
| 68  | Игра в нападении.  |   | 1  |  15.01 |   |   |
| 69  | Броски  |   | 1  | 18.01 |   | текущий  |
| 70  | Игра в защите  |   | 1  | 18.01 |   |  |
| 71  | Передача мяча  |   | 1  | 22.01 |   | текущий  |
| 72  | Игровая деятельность  |   | 1  | 22.01 |   |  |
| 73  | Ведение мяча.  |   | 1  | 25.01 |   | текущий  |
| 74  | Игра в нападении.  |   | 1  | 25.01 |   |  |
| 75  | Броски  |   | 1  | 29.01 |   | текущий  |
| 76  | Игра в защите  |   | 1  | 29.01 |   |   |
| 77  | Передача мяча  |   | 1  | 01.02 |   | текущий  |
| 78  | Игровая деятельность  |   | 1  | 01.02 |   |  |
| 79  | Ведение мяча.  |   | 1  | 05.02 |   | текущий  |
| 80  | Игра в нападении.  |   | 1  | 05.02 |   |   |
| 81  | Броски  |   | 1  | 08.02 |   | текущий  |
| 82  | Игра в защите  |   | 1  | 08.02 |   |   |
| 83  | Передача мяча  |   | 1  | 12.02 |   | текущий  |
| 84  | Игровая деятельность  |   | 1  | 12.02 |   |   |
| 85  | Ведение мяча.  |   | 1  | 15.02 |   | текущий  |
| 86  | Игра в нападении.  |   | 1  | 15.02 |   |   |
| 87  | Броски  |   | 1  | 19.02 |   | текущий  |
| 88  | Игра в защите  |   | 1  | 19.02 |   |   |
| 89  | Передача мяча  |   | 1  | 22.02 |   | текущий  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90  | Игровая деятельность  |   | 1  | 22.02 |   |  |
| 91  | Ведение мяча.  |   | 1  | 26.02 |   | текущий  |
| 92  | Игра в нападении.  |   | 1  |  26.02 |   |   |
| 93  | Броски  |   | 1  | 01.03 |   | текущий  |
| 94  | Игра в защите  |   | 1  |  01.03 |   |   |
| 95  | Передача мяча  |   | 1  | 05.03 |   | текущий  |
| 96  | Игровая деятельность  |   | 1  |  05.03 |   |  |
| 97  | Ведение мяча.  |   | 1  | 12.03 |   | текущий  |
| 98  | Игра в нападении.  |   | 1  | 12.03  |   |   |
| 99  | Броски  |   | 1  | 15.03 |   | текущий  |
| 100  | Игра в защите  |   | 1  |  15.03 |   |   |
| 101  | Передача мяча  |   | 1  | 19.03 |   | текущий  |
| 102  | Игровая деятельность  |   | 1  |  19.03 |   |  |
| 103  | Ведение мяча.  |   | 1  | 29.03 |   | текущий  |
| 104  | Игра в нападении.  |   | 1  |  29.03 |   |  |
| 105  | ОФП |   | 1  | 02.04 |   | текущий  |
| 106  | СФП |   | 1  | 02.04  |   |   |
| 107  | Передача мяча  |   | 1  | 05.04 |   | текущий  |
| 108  | ОФП |   | 1  | 05.04  |   |  |
| 109  | Ведение мяча.  |   | 1  | 09.04 |   | текущий  |
| 110  | ОФП |   | 1  | 09.04 |   |   |
| 111  | Броски  |   | 1  | 12.04 |   | текущий  |
| 112  | СФП |   | 1  | 12.04 |   |   |
| 113  | Передача мяча  |   | 1  | 16.04 |   | текущий  |
| 114  | ОФП |   | 1  | 16.04 |   |   |
| 115  | Ведение мяча.  |   | 1  | 19.04 |   | текущий  |
| 116  | СФП |   | 1  | 19.04 |   |  |
| 117  | Броски  |   | 1  | 23.04 |   | текущий  |
| 118  | ОФП |   | 1  | 23.04 |   |   |
| 119  | Передача мяча  |   | 1  | 26.04 |   | текущий  |
| 120  | СФП |   | 1  | 26.04 |   |   |
| 121  | Ведение мяча.  |   | 1  | 30.04 |   | текущий  |
| 122  | ОФП |   | 1  | 30.04 |   |   |
| 123  | Броски  |   | 1  | 03.05 |   | текущий  |
| 124  | ОФП |   | 1  | 03.05 |   |   |
| 125  | Ловля и передача мяча |   | 1  | 07.05 |   | текущий  |
| 126  | ОФП |   | 1  | 07.05 |   |  |
| 127  | Броски |   | 1  |  14.05 |   | текущий  |
| 128  | ОФП |   | 1  |  14.05 |   |   |
| 129  | СФП |   | 1  | 17.05 |   | текущий  |
| 130  | Игра в защите  |   | 1  | 17.05 |   |   |
| 131  | Игра в нападении |   | 1  | 21.05 |   | текущий  |
| 132  | ОФП |   | 1  | 21.05 |   |   |
| 133  | СФП |   | 1  | 24.05 |   | текущий  |
| 134  | Игра в нападении.  |   | 1  | 24.05 |   |  |
| 135  | Ловля и передача мяча |   | 1  | 26.05. |   | текущий  |
| 136  | ОФП |   | 1  | 26.05 |   |   |
| 137  | Ведение и передача мяча |   | 1  | 28.05 |   | текущий  |
| 138  | ОФП. Игра. |   | 1  | 28.05 |   |  |
| 139  | Игра в защите  |   | 1  | 31.05 |   | текущий  |
| 140  | СФП. Игра. |   | 1  | 31.05 |   |   |

**Календарно-тематический план**

 **Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел (или тема) учебно-тематического плана**  | **Количество часов**  | **Дата проведения**  | **Форма контроля**  |
| **теория**  | **практика**  | **по плану**  | **по факту**  |
| 1  | Комплектование группы.  | 1  |   | 02.09 |   |   |
| 2  | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.  | 1  |   | 02.09 |  | текущий  |
| 3  | Основы знаний  | 1  |   | 05.09 |   |   |
| 4  | Передача мяча.  |   | 1  | 05.09 |   | текущий  |
| 5  | Основы знаний  | 1  |   | 09.09 |   |   |
| 6  | Ведение мяча.  |   | 1  | 09.09 |   | текущий  |
| 7  | Основы знаний  | 1  |   | 12.09 |   |   |
| 8  | Броски.  |   | 1  | 12.09 |   | текущий  |
| 9  | Основы знаний  | 1  |   | 16.09 |   |   |
| 10  | Игровая деятельность  |   | 1  | 16.09 |   | текущий  |
| 11  | Передача мяча  |   | 1  | 19.09 |   |   |
| 12  | Ведение мяча.  |   | 1  | 19.09 |   | текущий  |
| 13  | Броски.  |   | 1  | 23.09 |   |  |
| 14  | Передача мяча  |   | 1  | 23.09 |   | текущий  |
| 15  | Ведение мяча.  |   | 1  | 26.09 |   |  |
| 16  | Броски.  |   | 1  | 26.09 |   | текущий  |
| 17  | Игровая деятельность  |   | 1  | 30.09 |   |   |
| 18  | Передача мяча  |   | 1  | 30.09 |   | текущий  |
| 19  | Ведение мяча.  |   | 1  | 03.10 |   |  |
| 20  | Броски.  |   | 1  | 03.10 |   | текущий  |
| 21  | Игровая деятельность  |   | 1  |  07.10 |   |   |
| 22  | Игра в защите  |   | 1  | 07.10 |   | текущий  |
| 23  | Передача мяча  |   | 1  | 10.10 |   |   |
| 24  | Ведение мяча.  |   | 1  | 10.10 |   | текущий  |
| 25  | Броски.  |   | 1  | 14.10 |   | текущий  |
| 26  | Игровая деятельность  |   | 1  |  14.10 |   |  |
| 27  | Игра в защите  |   | 1  | 17.10 |   | текущий  |
| 28  | Игра в нападении.  |   | 1  | 17.10 |   |  |
| 29  | Передача мяча  |   | 1  | 21.10 |   | текущий  |
| 30  | Игровая деятельность  |   | 1  | 21.10 |   |  |
| 31  | Ведение мяча.  |   | 1  | 24.10 |   | текущий  |
| 32  | Игра в нападении.  |   | 1  |  24.10 |   |   |
| 33  | Броски  |   | 1  | 28.10. |   | текущий  |
| 34  | Игра в защите  |   | 1  |  28.10 |   |   |
| 35  | Передача мяча  |   | 1  | 31.10 |   | текущий  |
| 36  | Игровая деятельность  |   | 1  | 31.10 |   |  |
| 37  | Ведение мяча.  |   | 1  | 11.11 |   | текущий  |
| 38  | Игра в нападении.  |   | 1  | 11.11 |   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39  | Броски  |   | 1  | 14.11 |   | текущий  |
| 40  | Игра в защите  |   | 1  | 14.11 |   |  |
| 41  | Передача мяча  |   | 1  | 18.11 |   | текущий  |
| 42  | Игровая деятельность  |   | 1  |  18.11 |   |  |
| 43  | Ведение мяча.  |   | 1  | 21.11 |   | текущий  |
| 44  | Игра в нападении.  |   | 1  |  21.11 |   |  |
| 45  | Броски  |   | 1  | 25.11 |   | текущий  |
| 46  | Игра в защите  |   | 1  | 25.11  |   |  |
| 47  | Передача мяча  |   | 1  | 28.11 |   | текущий  |
| 48  | Игровая деятельность  |   | 1  |  28.11 |   |   |
| 49  | Ведение мяча.  |   | 1  | 02.12 |   | текущий  |
| 50  | Игра в нападении.  |   | 1  | 02.12  |   |  |
| 51  | Броски  |   | 1  | 05.12 |   | текущий  |
| 52  | Игра в защите  |   | 1  | 05.12 |   |  |
| 53  | Передача мяча  |   | 1  | 09.12 |   | текущий  |
| 54  | Игровая деятельность  |   | 1  | 09.12 |   |   |
| 55  | Ведение мяча.  |   | 1  | 12.12 |   | текущий  |
| 56  | Игра в нападении.  |   | 1  | 12.12 |   |  |
| 57  | Броски  |   | 1  | 16.12 |   | текущий  |
| 58  | Игра в защите  |   | 1  |  16.12 |   |   |
| 59  | Передача мяча  |   | 1  | 19.12 |   | текущий  |
| 60  | Игровая деятельность  |   | 1  | 19.12 |   |   |
| 61  | Ведение мяча.  |   | 1  | 23.12 |   | текущий  |
| 62  | Игра в нападении.  |   | 1  |  23.12 |   |   |
| 63  | Броски  |   | 1  | 26.12 |   | текущий  |
| 64  | Игра в защите  |   | 1  | 26.12 |   |  |
| 65  | Передача мяча  |   | 1  | 30.12 |   | текущий  |
| 66  | Игровая деятельность  |   | 1  | 30.12 |   |  |
| 67  | Ведение мяча.  |   | 1  | 13.01 |   | текущий  |
| 68  | Игра в нападении.  |   | 1  |  13.01 |   |   |
| 69  | Броски  |   | 1  | 16.01 |   | текущий  |
| 70  | Игра в защите  |   | 1  | 16.01 |   |  |
| 71  | Передача мяча  |   | 1  | 20.01 |   | текущий  |
| 72  | Игровая деятельность  |   | 1  | 20.01 |   |  |
| 73  | Ведение мяча.  |   | 1  | 23.01 |   | текущий  |
| 74  | Игра в нападении.  |   | 1  | 23.01 |   |  |
| 75  | Броски  |   | 1  | 27.01 |   | текущий  |
| 76  | Игра в защите  |   | 1  | 27.01 |   |   |
| 77  | Передача мяча  |   | 1  | 30.01 |   | текущий  |
| 78  | Игровая деятельность  |   | 1  | 30.01 |   |  |
| 79  | Ведение мяча.  |   | 1  | 03.02 |   | текущий  |
| 80  | Игра в нападении.  |   | 1  | 03.02 |   |   |
| 81  | Броски  |   | 1  | 06.02 |   | текущий  |
| 82  | Игра в защите  |   | 1  | 06.02 |   |   |
| 83  | Передача мяча  |   | 1  | 10.02 |   | текущий  |
| 84  | Игровая деятельность  |   | 1  | 10.02 |   |   |
| 85  | Ведение мяча.  |   | 1  | 13.02 |   | текущий  |
| 86  | Игра в нападении.  |   | 1  | 13.02 |   |   |
| 87  | Броски  |   | 1  | 17.02 |   | текущий  |
| 88  | Игра в защите  |   | 1  | 17.02 |   |   |
| 89  | Передача мяча  |   | 1  | 20.02 |   | текущий  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90  | Игровая деятельность  |   | 1  | 20.02 |   |  |
| 91  | Ведение мяча.  |   | 1  | 24.02 |   | текущий  |
| 92  | Игра в нападении.  |   | 1  |  24.02 |   |   |
| 93  | Броски  |   | 1  | 27.02 |   | текущий  |
| 94  | Игра в защите  |   | 1  |  27.02 |   |   |
| 95  | Передача мяча  |   | 1  | 03.03 |   | текущий  |
| 96  | Игровая деятельность  |   | 1  |  03.03 |   |  |
| 97  | Ведение мяча.  |   | 1  | 06.03 |   | текущий  |
| 98  | Игра в нападении.  |   | 1  | 06.03  |   |   |
| 99  | Броски  |   | 1  | 10.03 |   | текущий  |
| 100  | Игра в защите  |   | 1  |  10.03 |   |   |
| 101  | Передача мяча  |   | 1  | 13.03 |   | текущий  |
| 102  | Игровая деятельность  |   | 1  |  13.03 |   |  |
| 103  | Ведение мяча.  |   | 1  | 17.03 |   | текущий  |
| 104  | Игра в нападении.  |   | 1  |  17.03 |   |  |
| 105  | ОФП |   | 1  | 20.03 |   | текущий  |
| 106  | СФП |   | 1  | 20.03  |   |   |
| 107  | Передача мяча  |   | 1  | 31.03 |   | текущий  |
| 108  | ОФП |   | 1  | 31.03  |   |  |
| 109  | Ведение мяча.  |   | 1  | 03.04 |   | текущий  |
| 110  | ОФП |   | 1  | 03.04 |   |   |
| 111  | Броски  |   | 1  | 07.04 |   | текущий  |
| 112  | СФП |   | 1  | 07.04 |   |   |
| 113  | Передача мяча  |   | 1  | 10.04 |   | текущий  |
| 114  | ОФП |   | 1  | 10.04 |   |   |
| 115  | Ведение мяча.  |   | 1  | 14.04 |   | текущий  |
| 116  | СФП |   | 1  | 14.04 |   |  |
| 117  | Броски  |   | 1  | 17.04 |   | текущий  |
| 118  | ОФП |   | 1  | 17.04 |   |   |
| 119  | Передача мяча  |   | 1  | 21.04 |   | текущий  |
| 120  | СФП |   | 1  | 21.04 |   |   |
| 121  | Ведение мяча.  |   | 1  | 24.04 |   | текущий  |
| 122  | ОФП |   | 1  | 24.04 |   |   |
| 123  | Броски  |   | 1  | 28.04 |   | текущий  |
| 124  | ОФП |   | 1  | 28.04 |   |   |
| 125  | Ловля и передача мяча |   | 1  | 05.05 |   | текущий  |
| 126  | ОФП |   | 1  | 05.05 |   |  |
| 127  | Броски |   | 1  |  08.05 |   | текущий  |
| 128  | ОФП |   | 1  |  08.05 |   |   |
| 129  | СФП |   | 1  | 12.05 |   | текущий  |
| 130  | Игра в защите  |   | 1  | 12.05 |   |   |
| 131  | Игра в нападении |   | 1  | 15.05 |   | текущий  |
| 132  | ОФП |   | 1  | 15.05 |   |   |
| 133  | СФП |   | 1  | 19.05 |   | текущий  |
| 134  | Игра в нападении.  |   | 1  | 19.05 |   |  |
| 135  | Ловля и передача мяча |   | 1  | 22.05. |   | текущий  |
| 136  | ОФП |   | 1  | 22.05 |   |   |
| 137  | Ведение и передача мяча |   | 1  | 26.05 |   | текущий  |
| 138  | ОФП. Игра. |   | 1  | 26.05 |   |  |
| 139  | Игра в защите  |   | 1  | 29.05 |   | текущий  |
| 140  | СФП. Игра. |   | 1  | 29.05 |   |   |

**Ожидаемые результаты после 1 и 2 года обучения:**

а) применение полученных знаний в игре

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

в) приобретение навыков самоконтроля.

г) формирование чувства товарищества и партнерства

д) научиться основным элементам спортивной игры

е) расширить знания о правилах судейства.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст**  | **пол**  | **Оц** | **енка высоты прыжка**  |
| **средний**  | **Выше среднего**  | **высокий**  |
| 12 лет  | Д М  | 24-28 25-30  | 29-33 31-35  | 34 и выше 36 и выше  |
| 13 лет  | Д М  | 25-30 28-33  | 31-35 34-38  | 36 и выше 39 и выше  |
| 14 лет  | Д М  | 25-31 31-36  | 32-37 37-41  | 38 и выше 42 и выше  |
| 15 лет  | Д М  | 31-36 37-41  | 38-40 42-44  | 41 и выше 44 и выше  |
| 16 лет  | Д М  | 37-40 42-44  | 41-43 45-47  | 44 и выше 48 и выше  |
| 17 лет  | Д М  | 41-44 45-46  | 45-46 47-50  | 47 и выше 51 и выше  |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м(сек)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст**  |  | **девочки**  |  |  | **мальчики**  |  |
| **высокий**  | **Выше** **среднего**  | **средний**  | **высокий**  | **Выше** **среднего**  | **средний**  |
| 12 лет  | 3,8 и менее  | 3,9-4,0  | 4,1  | 3,7 и менее  | 3,8-4,0  | 4,0-4,3  |
| 13 лет  | 3,7 и менее  | 3,8-4,1  | 4,2-4,4  | 3,5 и менее  | 3,6-3,8  | 3,9-4,1  |
| 14лет  | 3,5 и менее  | 3,6-4,0  | 4,1-4,3  | 3,3 и менее  | 3,4-3,7  | 3,8-4,1  |

**Контрольные нормативы в беге 3\*10 м. с ведением мяча (сек.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст**  |  | **девочки**  |  |  | **мальчики**  |  |
| **высокий**  | **Выше** **среднего**  | **средний**  | **высокий**  | **Выше** **среднего**  | **средний**  |
| 15 лет  | 8.6  | 8.8  | 9.0  | 8.3  | 8.5  | 8.8  |
| 16 лет  | 8.5  | 8.7  | 9.0  | 8.1  | 8.4  | 8.7  |
| 17лет  | 8.4  | 8.6  | 9.0  | 8.0  | 8.3  | 8.6  |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Контрольные упражнения**  | **Год обучения**  |
| **1 год**  | **2 год**  |
| **1.**  | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)  | 20  | 22  |
| **2.**  | 5 штрафных бросков (попаданий)  | 2  | 2  |
| **3.**  | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)  | 6  | 7  |

 **Список литературы**

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
3. НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.:

Академия, 2008 .-75 с.

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.

8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

9.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки).

Москва 2002г.

1. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель.

2006. 216 с.

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
2. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
3. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги