

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор


Моржинский А.Т.
приказ № 253
от «31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Авторы (составители): **Фетиев Энвер Решатович,**

педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-10 лет**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

следующих федеральных документов

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р).

Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказа Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

локальных нормативных актов учреждения:

Устава МБОУДО ДДЮТ;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;

Положения о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях;

Положения о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

Актуальность программы

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры, развитию физических способностей. Материал программы предполагает изучение базовых основ спортивной игры баскетбол

Программа «Баскетбол» актуальна на сегодняшний день, т.к. её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы организма.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

принцип *системности*, предусматривающий тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

принцип *вариативности*, предусматривающий в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – укрепление здоровья, развитие физических и морально-волевых качеств учащихся, углубленное изучение спортивной игры «баскетбол».

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным элементам игры в баскетбол;
- познакомить с правилами игры в баскетбол;
- дать основы техники безопасности при игре в баскетбол;
- расширить и углубить знания и представление об игре в баскетбол;
- научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;
- сформировать специальные умения и навыки для успешной игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать волевые и морально-этические качества личности;

- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Возраст учащихся – 7 – 10 лет.

Наполняемость группы – 15 – 20 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа. Итого за учебный год – 144 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- соревнование.

Используемые технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, стойки для обводки, насос, мячи для баскетбола, фишки, конусы, скакалки.

Планируемые результаты

предметные:

в результате освоения программы учащиеся:

- будут знать историю развития баскетбола в России;
- будут знать базовые правила спортивной игры баскетбол;
- приобретут основные технические навыки владения баскетбольным мячом;
- приобретут тактические игровые навыки.

метапредметные:

- приобретут опыт участия в соревнованиях;
- будут соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- приобретут навыки командного взаимодействия.

личностные:

- укрепят здоровье;
- разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;
- у учащихся будут развиты такие качества личности, как инициативность, находчивость, самостоятельность, умение управлять эмоциями.

Система оценки результатов освоения программы

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся, текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Входные тесты Опрос
2	Общие основы баскетбола. Правила поведения и ТБ. Правила игры	1	1		Контрольное тестирование
3	Общая физическая подготовка	37	1	36	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	19	1	18	Контрольное тестирование
5	Техническая подготовка	23	1	22	Контрольное тестирование

6	Тактическая подготовка	22	2	20	Соревнования
7	Игровая практика	35	1	34	Игры
8	Контрольные и календарные игры	5		5	Соревнования
9	Итоговое занятие	1		1	Контрольное задание
	ИТОГО	144	8	136	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

Практика. Игра «Баскетбол»

2. Общие основы баскетбола. Правила поведения и ТБ. Правила игры (1 час)

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

3. Общая физическая подготовка (37 часов)

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика:

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

4. Специальная физическая подготовка (19 часов)

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика:

-выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;

-бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;

-прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;

-подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;

-метания различных мячей в цель;

-эстафеты с разными мячами.

5.Техническая подготовка (23 часа)

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика:

-обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;

-отработка поворотов вперед и назад;

-ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;

-передачи и ведение мяча;

-броски мяча в кольцо;

-обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

6.Тактическая подготовка (22 часа)

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите.

Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

-выход для получения мяча на свободное место;

-обманный выход для отвлечения защитника;

-розыгрыш мяча короткими передачами;

-атака кольца;

-«Передай мяч и выходи»

-наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

-противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;

-подстраховка;

-система личной защиты.

7.Игровая практика (35 часов)

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика:

-обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

8. Контрольные и календарные игры (5 часов)

9. Итоговое занятие (1 час)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	Общие основы баскетбола, ПП и ТБ, правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Правила игры «Баскетбол» Правила техники безопасности.
2.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, набивные мячи, скакалки.
3.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, конусы, фишки, скакалки.
4.	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, беседа, объяснение, наглядный показ, практические занятия,	Баскетбольные мячи, конусы, фишки,
5.	Техническая	Групповая,	Практические	Баскетбольные

	подготовка	подгрупповая, коллективно-групповая.	упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	мячи, стойки для обводки.
6.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
7.	Игровая практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
8.	Контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
9.	Итоговое занятие	Групповая	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара. 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. – М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, 1989.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сеть творческих учителей: www.it-n.ru
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – сеть творческих учителей
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
8. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
9. <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Приложение 1 к программе «Баскетбол»

Оценочные материалы «Баскетбол»

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4 и выше	3	2	1	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	10 и выше	8	6	4	2 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,4	6,5	7,1	7,3	7,4 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	Без учета времени				
5	Поднимание туловища (количество раз)	32 и выше	28	22	18	15-17

предварительный контроль -8 б.

промежуточный контроль -12 б.

итоговый контроль -16 б

Техническая подготовка

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	6	5	25	14
4	4	3	30	12
3	3	2	35	10

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции. Выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?

3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

1. Перечень эстафет, используемых для реализации программы «Баскетбол»

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три баскетбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету.
2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).
3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.
4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.
5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки.
6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.
7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

Эстафета с доставанием подвешенного мяча

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

Эстафета с мячами

Для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, прodelывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

Эстафета с ведением мяча

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

Эстафета с бросками мяча после ведения

Играющие каждой команды после ведения мяча бросают его в корзину, затем передают мяч в свою колонну (с помощью ведения или передачи). Игрок, не попавший мячом в корзину, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к программе «Баскетбол»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Руководитель структурного подразделения «Спортивный отдел»</p> <p style="text-align: right;">_____ Н.А.Павлий</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p style="text-align: right;">_____ Е.И. Майоров</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор</p> <p style="text-align: right;">_____ А.Т. Моржинский</p>
--	---	---

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол» на 2020-2021 учебный год

ФИО ПДО: Фетиев Энвер Решатович

Группа: № 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 2

Количество часов в неделю: 4 (2 занятия по 40 мин)

Количество часов по программе за учебный год: 144

Аттестация (промежуточная/итоговая): промежуточная, декабрь 2020

Каникулы: 31.12.2020-08.01.2021 (Праздничные дни: 04 ноября – День народного единства; 31 декабря – 8 января (9 дней) – новогодние праздники; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта – Международный женский день; 01 мая – День труда; 09 мая – День Победы.

Продолжительность учебного года: с 01 сентября 2020 г. по 31 мая 2021 г.

№ п/п	Месяц	Число		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		план	факт					
1				практика	2	Перемещение игрока. Прыжок толчком двух ног	Спортзал	Входной тест
2				практика	2	Ловля мяча двумя руками на месте. Перемещение игрока.	Спортзал	Сдача нормативов
3				практика	2	Теория. Прыжок толчком двух ног. Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра, опрос
4				практика	2	Прыжок толчком одной ногой. Повороты вперед. Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
5				практика	2	Повороты вперед. Передача мяча двумя руками сверху. Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
6				практика	2	Повороты вперед, назад. Передача мяча двумя руками сверху.	Спортзал	Наблюдение, игра
7				практика	2	Повороты назад. Передача мяча двумя руками сверху. Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
8				практика	2	Ловля мяча двумя руками на месте. Теория	Спортзал	Наблюдение, игра Опрос

9				практика	2	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Перемещение игрока.	Спортзал	Наблюдение, игра
10				практика	2	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
11				практика	2	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Ловля мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
12				практика	2	Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	Спортзал	Наблюдение, игра
13				практика	2	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	Спортзал	Наблюдение, игра
14				практика	2	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Ведение мяча с высоким отскоком.	Спортзал	Контрольное тестирование
15				практика	2	Ведение мяча с высоким отскоком. Передача мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
16				практика	2	Передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча с высоким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
17				практика	2	Ведение мяча с высоким отскоком. Передача мяча двумя руками на месте.	Спортзал	Наблюдение, игра
18				практика	2	Ведение мяча с низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра

						Передача мяча двумя руками на месте.		
19				практика	2	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	Спортзал	Наблюдение, игра
20				практика	2	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Ведение мяча с низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
21				практика	2	Ведение мяча с низким отскоком. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	Спортзал	Наблюдение, игра
22				практика	2	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с низким отскоком. Теория.	Спортзал	Опрос
23				практика	2	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
24				практика	2	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
25				практика	2	Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.	Спортзал	Наблюдение, игра
26				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. Ведение мяча на месте.	Спортзал	Контрольное тестирование
27				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча прямо перед щитом. Ведение	Спортзал	Наблюдение, игра

						мяча по прямой.		
28				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча прямо перед щитом. Ведение мяча по прямой.	Спортзал	Наблюдение, игра
29				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (добивание). Ведение мяча по прямой.	Спортзал	Соревнования
30				практика	2	Ведение мяча по прямой и по дуге. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (добивание).	Спортзал	Наблюдение, игра
31				практика	2	Ведение мяча по дуге. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита.	Спортзал	Наблюдение, игра
32				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита. Ведение мяча по дуге.	Спортзал	Промежуточная аттестация. Тестирование
33				практика	2	Ведение мяча по дуге. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита.	Спортзал	Сдача нормативов
34				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита. Ведение мяча по дуге.	Спортзал	Наблюдение, игра
35				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места, теория	Спортзал	Соревнования
36				практика	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (средние).	Спортзал	Наблюдение, игра

37				практика	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (средние). Ведение мяча с низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
38				практика	2	Атака корзины. Ведение мяча с низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
39				практика	2	Атака корзины. Ведение мяча по дуге. Теория.	Спортзал	Опрос
40				практика	2	Атака корзины. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (дальние).	Спортзал	Наблюдение, игра
41				практика	2	Выход для получения мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (дальние).	Спортзал	Наблюдение, игра
42				практика	2	Выход для получения мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (дальние).	Спортзал	Контрольное тестирование
43				практика	2	Выход для получения мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (средние).	Спортзал	Наблюдение, игра
44				практика	2	Выход для получения мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (дальние).	Спортзал	Наблюдение, игра
45				практика	2	Выход для получения мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (средние).	Спортзал	Наблюдение, игра
46				практика	2	Обманные движения. Ведение мяча	Спортзал	Наблюдение, игра

						по дуге.		
47				практика	2	Обманные движения. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (ближние).	Спортзал	Контрольное тестирование
48				практика	2	Обманные движения. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (ближние).	Спортзал	Наблюдение, игра
49				практика	2	«Передай мяч и выходи» Ведение мяча с низким отскоком.	Спортзал	Наблюдение, игра
50				практика	2	«Передай мяч и выходи» Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места (средние).	Спортзал	Наблюдение, игра
51				практика	2	«Передай мяч и выходи» Ведение мяча с низким отскоком по дуге.	Спортзал	Наблюдение, игра
52				практика	2	Противодействие получению мяча. Теория.	Спортзал	Опрос
53				практика	2	Противодействие получению мяча. Ведение мяча с низким отскоком по дуге.	Спортзал	Наблюдение, игра
54				практика	2	Противодействие получению мяча. Передача мяча одной рукой сверху (с отскоком).	Спортзал	Наблюдение, игра
55				практика	2	Противодействие атаке корзины. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в движении.	Спортзал	Соревнования

56				практика	2	Противодействие атаке корзины. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в движении.	Спортзал	Наблюдение, игра
57				практика	2	Противодействие атаке корзины. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в прыжке.	Спортзал	Наблюдение, игра
58				практика	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в прыжке. Противодействие атаке корзины.	Спортзал	Контрольное тестирование
59				практика	2	Противодействие розыгрышу мяча. Выход для получения мяча.	Спортзал	Наблюдение, игра
60				практика	2	Противодействие розыгрышу мяча. Выход для получения мяча.	Спортзал	Наблюдение, игра
61				практика	2	Противодействие розыгрышу мяча. Выход для получения мяча.	Спортзал	Наблюдение, игра
62				практика	2	Противодействие получению мяча.	Спортзал	Наблюдение, игра
63				практика	2	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.	Спортзал	Наблюдение, игра
64				практика	2	Противодействие выходу на свободное место. Противодействие получению мяча.	Спортзал	Контрольное тестирование
65				практика	2	Противодействие выходу на свободное место. Противодействие получению мяча.	Спортзал	Наблюдение, игра

66				практика	2	Противодействие получению мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту.	Спортзал	Наблюдение, игра
67				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту. Противодействие выходу на свободное место.	Спортзал	Соревнования
68				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту. Противодействие выходу на свободное место.	Спортзал	Наблюдение, игра
69				практика	2	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место	Спортзал	Наблюдение, игра
70				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту.	Спортзал	Наблюдение, игра
71				практика	2	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место	Спортзал	Контрольное тестирование
72				практика	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту. Выход для получения мяча.	Спортзал	Сдача нормативов

Педагог дополнительного образования: Фетиев Э.Р.

В данном документе пронумеровано,
проиндексировано и скреплено печатью

Документовед

) лист

В.А. Баранова
31.08.2020

