

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального района  
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического совета МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области  
Протокол № 1 от 24.08.2023 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области

  
О.Г. Чучуляну

Приказ №51 от 25.08. 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Объем программы:** 216 часов

**Возраст детей:** 14 -17 лет

**Составитель:**           Амирова    Асима  
Амангельдыевна       -           педагог  
дополнительного образования

с. Александров-Гай 2023

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч»** физкультурно-спортивной направленности, разработана на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области, реализуется в форме сетевого взаимодействия.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятия из-за простудных заболеваний.

**Актуальность программы** состоит в закреплении, углублении и расширении у обучающихся знаний и навыков в области баскетбола, полученных на первом этапе, в совершенствовании соревновательной деятельности юных баскетболистов при использовании спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в повышении мотивации личности к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия ребенка; профилактику асоциального поведения; укрепление психического и физического здоровья.

**Отличительной особенностью** программы «Оранжевый мяч» является то, что она рассчитана на работу одарёнными обучающимися, имеющими навыки игры в баскетбол.

**Новизна** данной программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием дети получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также умение подготавливать себя к соревнованиям, судейским навыкам.

**Адресат программы:** Возраст учащихся 14– 17 лет – дети старшего школьного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся этой возрастной категории.

**Срок освоения программы:** 216 часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 минут; занятия проводятся в очной форме.

**Количество учащихся в группе:** до 15-ти человек

**Принцип набора учащихся в объединение –** свободный.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Цель и задачи.

**Цель программы** – формирование и укрепление психического и физического здоровья учащихся через углубленное изучение спортивной игры в баскетбол.

### **Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам и приемам игры в баскетбол;
- совершенствовать технику и тактику, индивидуальных и командных действий;
- обучить правилам судейства;
- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

**Развивающие:**

- развивать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся;
- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;
- развивать чувства уважения к соперникам, тактичности.

**Воспитательные:**

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

## 1.3. Планируемые результаты

### **предметные:**

- знание правил и приемов игры в баскетбол;
- владение техникой и тактикой игры в баскетбол;
- знание правил судейства;

### **метапредметные:**

- повышение уровня специальной, физической, тактической подготовки учащихся;
- сформированность чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства; чувства уважения к соперникам, тактичности.

### **личностные:**

- сформированность потребности в здоровом образе жизни.

## 1.4. Содержание программы Учебно-тематическое планирование

| № | Тема  | Количество часов |        |          | формы контроля            |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
|   |   | всего            | теория | практика |                           |
| 1 | Вводные занятия   | 6                | 2      | 4        | педагогическое наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка.<br>Выполнение нормативов                     | 16               | 2      | 14       | педагогическое наблюдение |
| 3 | Теоретические и практические занятия по обучению приемам игры в баскетбол | 62               | 2      | 60       | педагогическое наблюдение |

|          |  |            |           |            |                           |
|----------|--|------------|-----------|------------|---------------------------|
| <b>4</b> | <b>Полугодовая аттестация</b>  | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>8</b>   | педагогическое наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Совершенствование различных приемов в зависимости от игровых ситуаций</b> | <b>96</b>  | <b>6</b>  | <b>90</b>  | педагогическое наблюдение |
| 5.1      | Техника защиты   | 34         | 2         | 32         | педагогическое наблюдение |
| 5.2      | Техника нападения  | 38         | 2         | 36         | педагогическое наблюдение |
| 5.3      | Тактика защиты   | 24         | 2         | 22         | педагогическое наблюдение |
| <b>6</b> | <b>Выполнение нормативов за год</b>  | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>14</b>  | педагогическое наблюдение |
| <b>8</b> | <b>Совершенствование приемов игры в баскетбол</b>                            | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>14</b>  | педагогическое наблюдение |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>204</b> |                           |

### Содержание программы

#### **1. Вводные занятия**

*Теория:* Формирование группы. Сбор заявлений и справок. Цели и задачи объединения на третий год. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом.

*Практика:* ОФП. Игра в баскетбол.

#### **2. Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов**

*Практика:* ОФП. Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников.

#### **3. Теоретические и практические занятия по обучению приемам игры в баскетбол**

*Теория:* Гигиена спортсмена. Совершенствование командных действий в процессе игры.

*Практика:* Отработка изученных приемов. Совершенствование взаимодействий в условиях позиционного нападения. Закрепление изученных приемов. Учебная игра в баскетбол. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Обыгрывание различных ситуаций с использованием свободного места на баскетбольной площадке в процессе игры. Индивидуальные и командные действия при нападении. Игра в баскетбол. Совершенствование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Отработка командной сплоченности и действий в процессе игры. Усложнение методов передвижения по спортивной площадке в процессе игры в баскетбол. Разбор игровых ситуаций. Применение

изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

#### **4. Полугодовая аттестация**

**Практика:** Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол с применением изученных приемов. Учебная игра в баскетбол.

#### **5. Совершенствование различных приемов в зависимости от игровых ситуаций**

**Теория:** Значение взаимодействия игроков в командной игре.

**Практика:** Совершенствование взаимодействия на площадке двух и трех игроков. Работа над устранением недочетов. Игра в баскетбол. Закрепление изученных приемов. Совершенствование командных действий при переходе от защиты к нападению. Учебная игра. Совершенствование командных действий при переходе от нападения к защите. Совершенствование изученных приемов. Разбор игровых ситуаций. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от места нахождения мяча. Совершенствование способов блокировки при борьбе за овладение мячом.

#### **6. Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики**

**Практика:** Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол.

#### **7. Совершенствование приемов игры в баскетбол**

**Практика:** Отработка до совершенства изученных приемов за год. Игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

### **1.5. Формы аттестации.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч» сопровождается процедурами входной, текущей и итоговой аттестации учащихся.

Предметные результаты: опрос, тестирование; сдача нормативов, соревнования.

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение, рефлексия;

Личностные результаты: педагогическое наблюдение, рефлексия.

## **2.«Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

#### **Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.**

Организация образовательного процесса – очная.

Основные методы обучения:

- наглядный (восприятие и усвоение детьми готовой информации)
- продуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
- исследовательский (поиск новых знаний, приемов работы, самостоятельного выбора в решении той или иной задачи);
- самообучение.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, соревнования.

Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет освоить основные математические навыки, предусмотренной программой. Практика, это закрепление пройденного материала. Теоретический материал занимает не более 30%, подается в форме лекции, беседы, презентации.

**Педагогические технологии:**

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- дифференцированное обучение.

## 2.2. Условия реализации программы.

**Информационное и дидактическое обеспечение программы**

- комплект учебных пособий;
- наглядные и дидактические пособия.

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы.**

- спортивный зал;
- мяч баскетбольный;
- спортивный инвентарь для ОФП;
- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный комплекс;

**Кадровое обеспечение реализации программы:**

Педагог дополнительного образования. Образование: высшее.

## 2.3. Оценочные материалы.

Основным методом диагностики по программе является педагогический анализ результатов: анкетирование, тестирование, выполнение учащимися спортивных нормативов.

По уровню освоения программного материала результаты достижений учащихся можно разделить на три уровня: высокий, средний, низкий.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

| №  | НОРМАТИВЫ  | МАЛЬЧИКИ             |                 |                      | ДЕВОЧКИ              |                 |                      |
|----|--|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
|    |  | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)   | 5,0                  | 5,2             | 5,6                  | 5,2                  | 5,5             | 6,0                  |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8                  | 10,3            | 10,8                 | 10,8                 | 11,3            | 11,8                 |
| 3. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)  | 4.16                 | 4.30            | 4.45                 | 4.58                 | 5.10            | 5.25                 |
| 4. | Шестиминутный бег (м.)   | 1300                 | 1250            | 1150                 | 1100                 | 1050            | 950                  |
| 5. | Метание мяча 150 гр. (м)   | 39                   | 31              | 23                   | 26                   | 19              | 16                   |
| 6. | Метание мяча в цель 1x1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков) | 7                    | 5               | 4                    | 6                    | 4               | 3                    |
| 7. | Отжимания в упоре лежа (раз)                                     | 26                   | 22              | 18                   | 10                   | 8               | 6                    |
| 8. | Поднимание туловища (раз за Г)                                   | 34                   | 30              | 26                   | 30                   | 26              | 22                   |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

| №  | НОРМАТИВЫ                       | МАЛЬЧИКИ             |                 |                      | ДЕВОЧКИ              |                 |                      |
|----|---------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
|    |                                 | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                | 4,6                  | 4,9             | 5,3                  | 5,2                  | 5,6             | 6,0                  |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                | 9,2                  | 9,7             | 10,2                 | 10,2                 | 10,7            | 11,2                 |
| 3. | Бег 2000 м. ( мин. сек.)        | 10.00                | 10.40           | 11.40                | 11.40                | 12.40           | 13.15                |
| 4. | Кросс 1000 м.(мин. сек.)        | 4.03                 | 4.15            | 4.30                 | 4.48                 | 5.00            | 5.20                 |
| 5. | Шестиминутный бег (м.)          | 1350                 | 1300            | 1200                 | 1150                 | 1100            | 1000                 |
| 6  | Метание мяча 150 гр. (м.)       | 42                   | 37              | 28                   | 27                   | 21              | 17                   |
| 7  | Отжимания в упоре лежа (раз)    | 30                   | 26              | 22                   | 12                   | 10              | 8                    |
| 8  | Поднимание туловища (раз за 1') | 36                   | 33              | 30                   | 32                   | 28              | 24                   |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

| №  | НОРМАТИВЫ                      | МАЛЬЧИКИ             |                 |                      | ДЕВОЧКИ              |                 |                      |
|----|--------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
|    |                                | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)               | 4,4                  | 4,7             | 5,0                  | 5,0                  | 5,3             | 5,6                  |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)               | 8,8                  | 9,4             | 10,0                 | 9,8                  | 10,3            | 10,8                 |
| 3. | Бег 2000 м. (мин. сек.)        | 9.20                 | 10.00           | 11.00                | 10.20                | 12.00           | 13.00                |
| 4. | Кросс 1000 м.(мин. сек.)       | 3.57                 | 4.10            | 4.25                 | 4.39                 | 4.54            | 5.10                 |
| 5. | Шестиминутный бег (м.)         | 1400                 | 1350            | 1250                 | 1200                 | 1150            | 1050                 |
| 6  | Метание мяча 150 гр. (м.)      | 45                   | 40              | 31                   | 28                   | 23              | 18                   |
| 7  | Отжимания в упоре лежа (раз)   | 32                   | 28              | 24                   | 12                   | 9               | 6                    |
| 8  | Поднимание туловища (раз за Г) | 48                   | 44              | 40                   | 36                   | 32              | 28                   |

## Критерии умений и навыков учащихся объединения

| № | Раздел программы   | Низкий уровень   | Средний уровень  | Высокий   |
|---|--|--|--|---|
| 1 | <b>Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов</b>                        | Не выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Не выполняет нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Нарушает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | Допускает некоторые ошибки при выполнении упражнений общей физической подготовки. Выполняет не все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | Без замечаний выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Выполняет все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках |
| 2 | <b>Теоретические и практические занятия по обучению приемам игры в баскетбол</b> | Плохо владеет игры в баскетбол.  | Допускает ошибки при игре в баскетбол  | Выполняет все приемы игры в баскетбол   |
| 3 | <b>Полугодовая аттестация</b>  | Не выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Не выполняет нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Нарушает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | Допускает некоторые ошибки при выполнении упражнений общей физической подготовки. Выполняет не все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | Без замечаний выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Выполняет все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках |
| 4 | <b>Совершенствование различных приемов в зависимости от игровых ситуаций</b>     | Не владеет навыками игры в баскетбол.  | Допускает ошибки при игре в баскетбол  | Выполняет все приемы игры в баскетбол   |
| 5 | <b>Выполнение нормативов за год</b>  | Не выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Не выполняет нормативы по физической  | Допускает некоторые ошибки при выполнении упражнений общей физической подготовки. Выполняет не все нормативы по физической   | Без замечаний выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Выполняет все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся.  |



|          |  |   |   |  |
|----------|--|---|---|--|
|          |  | подготовке согласно возрасту учащихся. Нарушает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках  | подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках   | Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках |
| <b>6</b> | <b><i>Совершенствование приемов игры в баскетбол</i></b> | Плохо видит игровую площадку и игровые ситуации, происходящие во время игры в баскетбол. Слабо владеет тактическими и техническими приемами игры в баскетбол. | Видит игровую площадку и игровые ситуации, происходящие во время игры в баскетбол. Хорошо развито пространственное ориентирование. Допускает ошибки в тактических и технических приемах игры в баскетбол. | Владеет всеми тактическими и техническими приемами игры в баскетбол. |

#### **2.4.Список использованных источников и литературы**

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
2. Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
4. Зельдович Т.А.. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
6. Кузин В.В., Полиевский С.А.. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
7. Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва, 2004.
9. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009

## Приложение 1

### Календарный учебный график.

| №   | Дата проведения | Название раздела   | Форма проведения          | Количество часов |          |           | Форма контроля            | Место проведения |
|---|-----------------|--|---------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------|------------------|
|   |                 |  |                           | Всего            | теория   | практика  |                           |                  |
| <b>Вводные занятия</b>                                    |                 |  |                           | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>4</b>  |                           |                  |
| 1   |                 | Цели и задачи объединения. ОФП. Игра «Передал – садись».   | Беседа. Спортивно-игровая | 2                | 1        | 1         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| 2/3   |                 | ОФП. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом. Игра «Эстафета со скакалками»                    | Беседа. Спортивно-игровая | 4                | 1        | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| <b>Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов</b> |                 |  |                           | <b>16</b>        | <b>2</b> | <b>14</b> |                           |                  |
| 4/5   |                 | Правила игры в баскетбол. ОФП. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м)   | Беседа. Спортивно-игровая | 4                | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| 6/7   |                 | ОФП. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников.                            | Спортивно-игровая         | 4                |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| 8/9   |                 | ОФП. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. | Спортивно-игровая         | 4                |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| 10  |                 | ОФП. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников.                                       | Спортивно-игровая         | 2                |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |
| 11  |                 | ОФП. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.       | Спортивно-игровая         | 2                |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ»     |

| <b>Техника нападения</b> |  |  |                           | <b>62</b> | <b>2</b> | <b>60</b> |                           |              |
|--------------------------|--|--|---------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------|--------------|
| 12/13                    |  | Специальные физические упражнения для стопы ног. Разновидности бега в баскетболе.                      | Беседа. Спортивно-игровая | 4         | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 14/15                    |  | Стойка баскетболиста в нападении: стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом,                 | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 16/17                    |  | СпСтойка нападающего с тройной угрозой.  | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 18/19                    |  | Прыжки двумя ногами на месте и с разбега, одной ногой с разбега  | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 20/21                    |  | Специальные физические упражнения на развитие прыгучести. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком    | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 22/23                    |  | Специальные физические упражнения для мышц рук. Повороты в баскетболе: на месте и в движении           | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 24/25                    |  | Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча двумя руками высоко и низко летящего мяча   | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 26/27                    |  | Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча одной рукой. Закрепление изученных приемов. | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 28/29                    |  | Передача мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Отработка изученных приемов.                      | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 30/31                    |  | Специальные упражнения для развития ловкости. Передача одной рукой от головы или                       | Спортивно-игровая         | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |

|                               |  |   |                   |          |  |          |                                  |              |
|-------------------------------|--|---|-------------------|----------|--|----------|----------------------------------|--------------|
|                               |  | сверху, одной рукой от плеча  |                   |          |  |          |                                  |              |
| 32/33                         |  | Передача одной рукой «крюком», одной рукой снизу и сбоку  | Спортивно-игровая | 4        |  | 4        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 34                            |  | Специальные упражнения для развития бокового зрения. Скрытая передача мяча за спиной. Отработка изученных приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 35                            |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 36                            |  | Обводка с изменением скорости и направления   | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 37                            |  | Бросок мяча двумя руками от груди и сверху. Отработка изученных приемов.  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Рефлексия                        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 38                            |  | Бросок двумя руками снизу и сверху вниз. Отработка изученных приемов в игре.  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 39                            |  | Бросок одной рукой от плеча и сверху. Отработка изученных приемов в игре.   | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 40                            |  | Бросок одной рукой «крюком». Отработка изученных приемов в игре.  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 41                            |  | Бросок одной рукой снизу. Добивание мяча. <b>Игра в баскетбол.</b>  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 42                            |  | Учебная игра в баскетбол  | Спортивно-игровая | 2        |  | 3        | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| <b>Полугодовая аттестация</b> |  |   |                   | <b>8</b> |  | <b>8</b> |                                  |              |
| 43                            |  | <b>Сдача нормативов:</b> бег на 30м и 60м. Учебная игра в баскетбол.  | Спортивно-игровая | 2        |  | 2        | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |

|                       |  |   |                              |           |          |           |                                  |              |
|-----------------------|--|---|------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------|--------------|
| 44                    |  | Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре. Игра в баскетбол с применением изученных приемов.                          | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 45/46                 |  | Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Отработка изученных приемов игры в баскетбол. | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| <b>Техника защиты</b> |  |   |                              | <b>34</b> | <b>2</b> | <b>32</b> |                                  |              |
| 47/48                 |  | <b>Стойка в защите</b> с выставленной вперед ногой. Учебная игра.   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 49/50                 |  | Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка)   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 51/52                 |  | Передвижения защитника: приставные шаги и скрестный шаг-скачок. Отработка приемов в игре.   | Беседа.<br>Спортивно-игровая | 4         | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 53/54                 |  | Вырывание мяча. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 55                    |  | Выбивание мяча из рук соперника. Учебная игра.  | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 56                    |  | Выбивание при ведении мяча. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 57                    |  | Перехват мяча при передаче. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 58/59                 |  | Перехват мяча при ведении. Отработка приемов в игре.  | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 60/61                 |  | Накрывание мяча при броске. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 62                    |  | Борьба за отскочивший мяч на своем щите. Отработка приемов в игре.  | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение        | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 63                    |  | Игра в баскетбол.   | Спортивно-                   | 2         |          | 2         | Педагогическое                   | МБУ ДО       |

|                          |  |   |                              |           |          |           |                           |              |
|--------------------------|--|---|------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------|--------------|
|                          |  |   | игровая                      |           |          |           | наблюдение                | «ЦДТ»        |
| <b>Тактика нападения</b> |  |   |                              | <b>38</b> | <b>2</b> | <b>36</b> |                           |              |
| 64/65                    |  | Действия игрока без мяча: выход для получения мяча. Отработка приемов игры.                                       | Спортивно-игровая            | 4         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 66/67                    |  | Заслон в баскетболе. Учебная игра в баскетбол   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 68/69                    |  | Режим питания спортсмена. Выход для овладения отскоком мяча. Отработка приемов в игре.                            | Беседа.<br>Спортивно-игровая | 4         | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 70/71                    |  | Действия игрока с мячом: индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Учебная игра | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 72/73                    |  | Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Отработка приемов в игре.  | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 74/75                    |  | Система «отдай и выйди» в баскетболе. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая            | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 76                       |  | Длительный контроль мяча в баскетболе. Учебная игра.  | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 77                       |  | Комбинация «треугольник». Отработка комбинации во время игры.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 78                       |  | «Восьмерка» в баскетболе. Отработка комбинации во время игры.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 79                       |  | Позиционное нападение. «Игра 2х2» в одно кольцо по правилам баскетбола.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 80                       |  | «Баскетбол двумя мячами». Учебная игра.   | Спортивно-игровая            | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 81                       |  | Быстрый прорыв. «Игра на одно   | Спортивно-                   | 2         |          | 2         | Педагогическое            | МБУ ДО       |

|  |  |  |                   |           |          |           |                           |              |
|--|--|--|-------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------|--------------|
|  |  | кольцо 2х2 через нейтрального».  | игровая           |           |          |           | наблюдение                | «ЦДТ»        |
| 82   |  | Игра в баскетбол с использованием изученных приемов  | Спортивно-игровая | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| <b>Тактика защиты</b>  |  |  |                   | <b>24</b> | <b>2</b> | <b>22</b> |                           |              |
| 83/84  |  | Тактика защиты против игрока без мяча. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая | 4         | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 85/86  |  | Командная тактика защиты. Отработка приемов в игре.  | Спортивно-игровая | 4         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 87/88  |  | Защита прессингом. Отработка приемов в игре.   | Спортивно-игровая | 4         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 89/90  |  | Защита против игрока с мячом. Отработка изученных приемов  | Спортивно-игровая | 4         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 91   |  | Зонная защита четный и нечетный тип. Учебная игра.   | Спортивно-игровая | 2         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 92   |  | Смешанная защита. Игра в баскетбол.  | Спортивно-игровая | 2         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 93   |  | Прессинг: защита личным прессингом. Отработка изученных приемов.   | Спортивно-игровая | 2         |          | 3         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 94   |  | Игра в баскетбол.  | Спортивно-игровая | 2         |          | 3         | Педагогическое наблюдение |              |
| <b>Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики</b> |  |  |                   | <b>14</b> |          | <b>14</b> |                           |              |
| 95/96  |  | Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (30м и 60м) в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 97/98  |  | Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол.         | Спортивно-игровая | 4         |          | 4         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 99   |  | Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в                                       | Спортивно-игровая | 2         |          | 2         | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |



|   |  |   |                   |            |           |            |                           |              |
|---|--|---|-------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|--------------|
|   |  | зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол.  |                   |            |           |            |                           |              |
| 100   |  | Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол.                                 | Спортивно-игровая | 2          |           | 2          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 101   |  | Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2          |           | 2          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| <b>Совершенствование приемов игры в баскетбол</b> |  |   |                   | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>16</b>  |                           |              |
| 102/103   |  | Игра в баскетбол.   | Спортивно-игровая | 4          |           | 4          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 104/105   |  | Игра в баскетбол.   | Спортивно-игровая | 4          |           | 4          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 106/107   |  | Игра в баскетбол.   | Спортивно-игровая | 4          |           | 4          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 108   |  | Игра в баскетбол.   | Спортивно-игровая | 2          |           | 4          | Педагогическое наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| <b>ИТОГО</b>                                      |  |   |                   | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>204</b> |                           |              |



