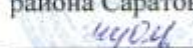


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области**

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
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 216 часов
Возраст детей: 10-14 лет

Составитель: Амирова Асима
Амангельдыевна - педагог
дополнительного образования

с. Александров-Гай 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» 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.

Реализация федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», нацелены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, их духовное и физическое развитие. Это позволяет учреждениям дополнительного образования активно включаться в решение данных задач и способствовать развитию здорового образа жизни, приобщения детей к культурным ценностям и физическому развитию.

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 предлагаемой программы определяется социальным запросом со стороны учащихся и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого, имеются в Центре Детского Творчества.

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

К особенностям данной программы можно отнести следующие аспекты:

- программа составлена для детей, которые сами изъявили добровольное желание заниматься в объединении, следовательно, их мотивация будет способствовать качественным результатам освоения программы;

- в программе учитываются интересы современных детей в потребности движения, общения, физического развития;

- занятия проходят в игровой форме с плавным переходом к выполнению специальных физических упражнений;

- работа в рамках программы ведётся в тесном взаимодействии с семьями учащихся;

- особое внимание в программе уделяется созданию сплоченного, дружного детского коллектива, способного положительно влиять на каждого ребенка.

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.

Цель программы – формирование и укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;

- обучить правилам и приемам игры в баскетбол;

- обучить технике индивидуальных и командных действий;

- обучить тактике индивидуальных и командных действий;

- обучить правилам судейства;

- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества;
- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;
- развивать чувства уважения к соперникам, тактичности.
- развивать боковое зрение для точной передачи мяча и защиты.

Воспитательные:

- приобщение детей к занятию физической культурой и спортом;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Краткая характеристика структуры программы

Программа построена по принципу постепенного усложнения учебного материала с учётом возрастных особенностей учащихся.

В ходе реализации предлагаемой программы учащиеся знакомятся с правилами игры в баскетбол, выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, изучают технику нападения, защиты, выполняют нормативы с целью выявления динамики, принимают участие в соревнованиях.

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения: наглядный; словесный; практический; проблемный.

Программа рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования или во внеклассной работе общеобразовательных школ.

Условия набора в группу: свободный набор при наличии справки о здоровье и заявления от родителей.

Количественный состав группы – 15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения по 216 часов в год.

Возраст детей, посещающих объединение: 10 – 14 лет.

Продолжительность занятий: по 3 часа 2 раза в неделю.

Форма проведения занятий – групповая, смешанная.

Состав группы – постоянный.

Вид группы профильный.

Условия реализации программы и основные методические рекомендации

Успешное обучение по данной программе возможно при выполнении следующих условий:

- педагог должен любить детей, уважительно относиться к их внутреннему миру, знать возрастные особенности и основные закономерности развития школьников;
- организуя занятия педагогу необходимо использовать современные образовательные технологии в соответствии поставленным целям и задачам;
- педагог должен хорошо знать и демонстрировать последовательность выполнения физических упражнений;
- педагог должен понятно объяснять ход подвижной игры;
- педагог должен знать национальные игры, используемые в проведении занятий;
- при проведении занятий необходимо использовать разнообразные методы и приёмы обучения.

В конце прохождения программы обучающиеся должны **знать** правила поведения в спортивном зале и технику безопасности игры с мячом, историю возникновения баскетбола, правила судейства, **правила подачи протеста в баскетболе**, жесты судей.

уметь выполнять упражнения общей физической подготовки, специальной физической подготовки; применять приемы ловли, ведения, передачи мяча различными способами, проводить обводку, броски, добивание мяча; выполнять приемы выбивания вырывания мяча из рук соперника; умело действовать в защите и нападении в индивидуальной и командной игре, правильно оценивать ситуацию на игровой площадке; играть в баскетбол с применением изученных приемов и способов.

Диагностическая деятельность

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы

используются разнообразные методы обучения: наглядный; словесный; практический; проблемный.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

1. Вводный контроль проводится с целью выяснения физических способностей каждого ребенка, занимающегося в объединении. Для этого проводятся:

- сдача нормативов согласно возрасту воспитанника;
- фронтальная и индивидуальная беседа;
- игровые формы контроля.

2. Промежуточный контроль проводится с целью выявления динамики за полугодие, определения правильности выбранной методики занятий и корректировки планов. Для этого проводятся:

- промежуточная сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника;
- фронтальная и индивидуальная беседа.

3. Итоговый контроль проводится для подведения итогов и оценки работы за год с целью определения задач на будущий год. Для этого проводятся:

- итоговая сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника;
- решение ситуационных задач с целью проверки способности принимать решения с учетом приобретенных знаний и умений
- фронтальная и индивидуальная беседа.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- объединенное проведение занятий детей и родителей;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- тестирование детей для консультирования родителей.

Учебно-тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов | | |
|----|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводные занятия | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов | 1 | 3 | 13 |
| 3. | Техника нападения | 60 | 2 | 58 |
| 4. | Полугодовая аттестация | 10 | - | 10 |
| 5. | Техника защиты | 34 | 2 | 32 |
| 6. | Тактика нападения | 38 | 2 | 36 |
| 7. | Тактика защиты | 24 | - | 24 |
| 8. | Выполнение нормативов за год | 14 | - | 14 |
| 9. | Соревнования | 14 | - | 14 |
| | ИТОГО | 216 | 11 | 205 |

Содержание программы первого года обучения

1. Вводные занятия

Теория: Формирование группы и знакомство с детьми. Сбор заявлений и медицинских справок. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом. Цели и задачи объединения.

Практика: Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры.

2. Общеразвивающие физические упражнения. Подвижные игры

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: ОФП. Сдача нормативов в зависимости от возраста учащихся.

3. Техника нападения

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Специальные физические упражнения. Разновидности бега в баскетболе. Разновидности стойки баскетболиста в нападении. Прыжки. Остановка. Повороты в баскетболе. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками. Ведение мяча. Разновидности броска мяча. Отработка изученных приемов. Учебная игра в баскетбол.

4. Полугодовая аттестация

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

5. Техника защиты

Теория: Распорядок дня спортсмена.

Практика: Виды стоек в защите. Передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Борьба за отскочивший мяч. Отработка приемов в игре. Игра в баскетбол.

6. Тактика нападения

Теория: Режим питания спортсмена.

Практика: Действия игрока без мяча. Заслон в баскетболе. Выход для овладения отскоком мяча. Действия игрока с мячом. Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Длительный контроль мяча в баскетболе. Комбинация «треугольник». «Восьмерка» в баскетболе. Позиционное нападение. «Баскетбол двумя мячами». Быстрый прорыв. Отработка приемов в игре. Учебная игра. Игра в баскетбол с использованием изученных приемов.

7. Тактика защиты

Практика: Тактика защиты против игрока без мяча. Командная тактика защиты. Виды защит в баскетболе. Отработка приемов в игре. Игра в баскетбол.

8. Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики

Практика: Сдача нормативов в зависимости от возраста учащихся. Игра в баскетбол.

9. Подготовка показательного номера

Практика: Составление показательного выступления. Разучивание номера показательного выступления. Доведение до завершения показательного номера. Генеральная репетиция перед родителями объединения. Игра в баскетбол.

Методическое обеспечение программы

| Раздел или тема программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации занятия | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы и методы подведения итогов |
|--|---------------------------|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|
| <i>Вводные занятия</i> | Беседа. Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Правила поведения на игровых площадках в зале и на улице. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом. Комплекс упражнений ОФП. Методическое описание игр: «Передал – садись», «Эстафета со скакалками» Оборудование и предметы для проведения игр | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением или открытая площадка (в зависимости от погоды). | Педагогическое наблюдение |
| <i>Общеразвивающие физические упражнения. Подвижные игры</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений ОФП. Нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением или открытая площадка (в зависимости от погоды). | контрольные испытания. |
| <i>Техника нападения</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Правила гигиены спортсмена. Комплекс специальных физических упражнений. | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением | Педагогическое наблюдение |
| <i>Полугодовая аттестация</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением | Контрольные испытания. |
| <i>Техника защиты</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Методика обучения техники защиты в баскетболе. | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением | Педагогическое наблюдение |
| <i>Тактика нападения</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Методика обучения тактики нападения в баскетболе. | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением | Педагогическое наблюдение |
| <i>Тактика защиты</i> | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Методика обучения техники защиты в баскетболе. | Спортивный зал с естественным и | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|--|-------------------|-------------------------|--|---|--|
| | | | | искусственным освещением | |
| Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | Нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением или открытая площадка (в зависимости от погоды). | Контрольные испытания: бег с максимальной скоростью (60м); средняя беговая дистанция (1000м); бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста учащихся; метание мяча на дальность; сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости |
| Соревнования | Спортивно-игровая | Игровой, объяснительный | . | Спортивный зал с естественным и искусственным освещением | Рефлексия |

Критерии умений и навыков учащихся

| № | Раздел программы | Ниже среднего уровня | Средний уровень | Выше среднего уровня |
|---|--|--|--|---|
| 1 | <i>Общеразвивающие физические упражнения. Подвижные игры</i> | 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 | <i>Техника нападения</i> | Не владеет приемами техники нападения игры в баскетбол. | Допускает ошибки в технике нападения при игре в баскетбол | Выполняет все приемы техники нападения игры в баскетбол |
| 3 | <i>Полугодовая аттестация</i> | 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 | <i>Техника защиты</i> | Не владеет приемами техники защиты игры в баскетбол. | Допускает ошибки в технике защиты при игре в баскетбол | Выполняет все приемы техники защиты игры в баскетбол |
| 5 | <i>Тактика нападения</i> | Не владеет приемами тактики нападения игры в баскетбол. | Допускает ошибки в тактики нападения при игре в баскетбол | Выполняет все приемы тактики нападения игры в баскетбол |
| 6 | <i>Тактика защиты</i> | Не владеет приемами тактики защиты игры в баскетбол. | Допускает ошибки в тактике защиты при игре в баскетбол | Выполняет все приемы тактики защиты игры в баскетбол |
| 7 | <i>Выполнение нормативов за год с целью</i> | Не выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Не выполняет | Допускает некоторые ошибки при выполнении упражнений общей физической подготовки. Выполняет | Без замечаний выполняет команды и упражнения общей физической подготовки. Выполняет все нормативы по физической |

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|---|
| | выявления динамики | нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Нарушает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | не все нормативы по физической подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках | подготовке согласно возрасту учащихся. Соблюдает правила поведения в спортивном зале, на открытых площадках |
|--|---------------------------|--|--|---|

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Организационные приёмы и методы работы

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично-поисковый, аналитический, репродуктивный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, контроль и самоконтроль.

Особое внимание педагог уделяет таким методам стимулирования учебной деятельности, как:

- спортивные игры;
- создание ситуаций эмоционально-нравственных переживаний (соревнования, конкурсы);
- использование различных средств для заинтересованности и активной деятельности в работе объединения (поощрительные медальоны, грамоты, отличительные знаки и т.д.).

Дидактические материалы, используемые при реализации программы:

- подвижные игры, развивающие различные мышцы тела учащихся;
- подбор материала для бесед о гигиене, правилах поведения спортсмена;
- методическая литература.
- сценарии;
- тесты, тренинги;
- конспекты занятий;
- индивидуальный подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями учащихся;

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка, яма для прыжков.
2. Баскетбольные шиты, кольца, мячи.
3. Малые мячи для метания.

4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.
6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

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

Календарный учебный график.

| № | Дата проведе-ния | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | | | Форма контроля | Место проведения |
|---|--------------------------|--|---------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------------|------------------|
| | | | | Всего | теория | практика | | |
| Вводные занятия | | | | 6 | 2 | 4 | | |
| 1 | 2.10.2023 | Формирование группы. | Беседа. Спортивно-игровая | 2 | 1 | 3 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 2/3 | 3.10.2023 5.10.2023 | ОФП. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности игры с мячом. | Беседа. Спортивно-игровая | 4 | 1 | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов | | | | 16 | 3 | 13 | | |
| 4 | 9.10.2023 | Правила игры в баскетбол. ОФП. | Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 5 | 10.10.2023 | ОФП. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 6/7 | 12.10.2023 16.10.2023 | ОФП. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. | Спортивно-игровая | 4 | 2 | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 8/9 | 17.10.2023 19.10.2023 | ОФП. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 10/11 | 23.10.2023 24.10.2023 | ОФП. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Техника нападения | | | | 60 | 2 | 58 | | |
| 12 | 26.10.2023 | Специальные физические упражнения для стопы ног. | Беседа. Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | |
|----|------------|---|-------------------|---|---|---|-----------|--------------|
| | | Разновидности бега в баскетболе. | | | | | | |
| 13 | 30.10.2023 | Специальные физические упражнения для стопы ног. Стойка баскетболиста в нападении: стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом, | Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 14 | 31.10.2023 | Специальные физические упражнения для стопы ног. Стойка нападающего с тройной угрозой. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 15 | 2.11.2023 | Специальные физические упражнения на развитие прыгучести. Прыжки двумя ногами на месте и с разбега, одной ногой с разбега | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 16 | 7.11.2023 | Специальные физические упражнения на развитие прыгучести. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 17 | 9.11.2023 | Специальные физические упражнения для мышц рук. Повороты в баскетболе: на месте и в движении | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 18 | 13.11.2023 | Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча двумя руками высоко и низко летящего мяча | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 19 | 14.11.2023 | Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча одной рукой. Закрепление изученных приемов. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 20 | 16.11.2023 | Специальные физические упражнения для мышц рук. Передача мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Отработка изученных приемов. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---|-------------------|---|--|---|-----------|--------------|
| 21 | 20.11.2023 | Специальные упражнения для развития ловкости. Передача одной рукой от головы или сверху, одной рукой от плеча | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 22/23 | 21.11.2023 23.11.2023 | Специальные упражнения для развития ловкости. Передача одной рукой «крюком», одной рукой снизу и сбоку | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 24/25 | 27.11.2023 28.11.2023 | Специальные упражнения для развития бокового зрения. Скрытая передача мяча за спиной. Отработка изученных приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 26/27 | 30.11.2023 4.12.2023 | Специальные упражнения для развития бокового зрения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 28/29 | 5.12.2023 7.12.2023 | Специальные упражнения для развития бокового зрения. Обводка с изменением скорости и направления | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 30/31 | 11.12.2023 12.12.2023 | Бросок мяча двумя руками от груди и сверху. Отработка изученных приемов. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 32/33 | 14.12.2023 18.12.2023 | Бросок двумя руками снизу и сверху вниз. Отработка изученных приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 34/35 | 19.12.2023 21.12.2023 | Бросок одной рукой от плеча и сверху. Отработка изученных приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 36/37 | 25.12.2023 26.12.2023 | Бросок одной рукой «крюком». Отработка изученных приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 38/39 | 28.12.2023 9.01.2024 | Бросок одной рукой снизу. Добивание мяча. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 40/41 | 11.01.2024 | Учебная игра в баскетбол | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---|---------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------|--------------|
| | 15.01.2024 | | | | | | | «ЦДТ» |
| Полугодовая аттестация | | | | 10 | | 10 | | |
| 42 | 16.01.2024 | Сдача нормативов: бег на 30м и 60м. Учебная игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 43/44 | 18.01.2024 22.01.2024 | Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре. Игра в баскетбол с применением изученных приемов. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 45/46 | 23.01.2024 25.01.2024 | 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» |
| Техника защиты | | | | 34 | 2 | 32 | | |
| 47 | 29.01.2024 | Стойка в защите с выставленной вперед ногой. Учебная игра. | Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 48 | 30.01.2024 | Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка) | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 49 | 1.02.2024 | Распорядок дня спортсмена. Передвижения защитника: приставные шаги и скрестный шаг-скачок. Отработка приемов в игре. | Беседа. Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 50/51 | 5.02.2024 7.02.2024 | Вырывание мяча. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 52/53 | 8.02.2024 12.02.2024 | Выбивание мяча из рук соперника. Учебная игра. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 54/55 | 13.02.2024 15.02.2024 | Выбивание при ведении мяча. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 56/57 | 19.02.2024 20.02.2024 | Перехват мяча при передаче. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 58/59 | 22.02.2024 26.02.2024 | Перехват мяча при ведении. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 60/61 | 27.02.2024 29.02.2024 | Накрывание мяча при броске. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|---------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|--------------|
| 62 | 4.03.2024 | Борьба за отскочивший мяч на своем щите. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 63 | 5.03.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Тактика нападения | | | | 38 | 2 | 36 | | |
| 64 | 7.03.2024 | Действия игрока без мяча: выход для получения мяча. Отработка приемов игры. | Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 65 | 11.03.2024 | Заслон в баскетболе. Учебная игра в баскетбол | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 66 | 12.03.2024 | Режим питания спортсмена. Выход для овладения отскоком мяча. Отработка приемов в игре. | Беседа. Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 67 | 15.03.2024 | Действия игрока с мячом: индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Учебная игра | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 68 | 18.03.2024 | Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 69/70 | 19.03.2024 | Система «отдай и выйди» в баскетболе. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 71/72 | 21.03.2024 25.03.2024 | Длительный контроль мяча в баскетболе. Учебная игра. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 73/74 | 26.03.2024 28.03.2024 | Комбинация «треугольник». Отработка комбинации во время игры. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 75/76 | 1.04.2024 2.04.2024 | «Восьмерка» в баскетболе. Отработка комбинации во время игры. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 77/78 | 4.04.2024 8.04.2024 | Позиционное нападение. «Игра 2х2» в одно кольцо по правилам баскетбола. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|-------------------|-----------|--|-----------|----------------------------------|--------------|
| 79/80 | 9.04.2024 11.04.2024 | «Баскетбол двумя мячами». Учебная игра. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 81 | 15.04.2024 | Быстрый прорыв. «Игра на одно кольцо 2x2 через нейтрального». | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 82 | 16.04.2024 | Игра в баскетбол с использованием изученных приемов | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Тактика защиты | | | | 24 | | 24 | | |
| 83 | 18.04.2024 | Тактика защиты против игрока без мяча. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 84 | 22.04.2024 | Командная тактика защиты. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 85 | 23.04.2024 | Защита прессингом. Отработка приемов в игре. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 86 | 25.04.2024 | Защита против игрока с мячом. Отработка изученных приемов | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 87/88 | 29.04.2024 30.04.2024 | Зонная защита четный и нечетный тип. Учебная игра. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 89/90 | 6.05.2024 7.05.2024 | Смешанная защита. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 91/92 | 13.05.2024 14.05.2024 | Прессинг: защита личным прессингом. Отработка изученных приемов. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 93/94 | 16.05.2024 20.05.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | |
| Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики | | | | 14 | | 14 | | |
| 95 | 21.05.2024 | Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (30м и 60м) в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|---|-------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------|--------------|
| 96 | 23.05.2024 | Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 97 | 27.05.2024 | Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 98/99 | 28.05.2024 30.05.2024 | Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 100/101 | 3.06.2024 4.06.2024 | Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия, контрольные испытания | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Соревнования | | | | 14 | - | 14 | | |
| 102 | 6.06.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 103 | 10.06.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 104 | 11.06.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 2 | | 2 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 105/106 | 13.06.2024 17.06.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 107/108 | 18.06.2024 20.06.2024 | Игра в баскетбол. | Спортивно-игровая | 4 | | 4 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| ИТОГО | | | | 216 | 11 | 205 | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|---|------------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| | | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня | Выше среднего уровня | Средний уровень | Ниже среднего уровня |
| | Бег 30 м. (сек.) | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
| | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| | Бег 200 м. (сек.) | 37 | 40 | 43 | 41 | 44 | 47 |
| | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.28 | 4.40 | 4.52 | 5.11 | 5.25 | 5.40 |
| | Шестиминутный бег (м) | 1250 | 1200 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
| | Метание мяча 150 гр. (м.) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| | Отжимания в упоре лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 30 | 27 | 24 | 26 | 24 | 20 |

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 1х1 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 |

