МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ имени Ю.В.Исламова»

_____ Долматов А.С.
(подпись) (ФИО)
19 октября 2026 г.
Приказ № 79-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Основные характеристики программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	17
2.	**Организационно – педагогические условия реализации программы**	19
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	19
2.3	Формы подведения итогов	21
2.4	Оценочные материалы	22
2.5	Методические материалы	25
	Аннотация к программе	26
	Сведения об авторе	27
	Список литературы	28
	Приложение №1	29
	Приложение №2	30

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н)
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Краткая характеристика вида спорта.

Баскетбол – (англицизм от англ. basket «корзина» + ball «мяч») - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды - забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта. Игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Актуальность программы: заключается в удовлетворении потребности детей в активных формах двигательной деятельности, а также в благоприятном воздействии на физическое, психическое и нравственное здоровье детей. Реализация программы направлена на создание условий для развития личности обучающегося, обеспечения эмоционального благополучия и профилактику асоциального поведения.

Новизна программы заключается в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в расширении двигательных возможностей обучающихся и компенсации дефицита двигательной активности по средствам игры в баскетбол

Педагогическая целесообразность программы: реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

Практическая значимость:

– повышает интерес к здоровому образу жизни

– стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
– организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

– демократизация учебно-воспитательного процесса;
– формирование здорового и безопасного образа жизни;
– саморазвитие личности;
– поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

Объем программы: 270 часа (45 недель: 42 недели - аудиторной подготовки, 2 недели - неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат: Обучающиеся 5-17 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 5-17 лет.

Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый возраст - это период продолжающегося совершенствования способностей и развития качеств внимания, памяти, логики.

Старший школьный возраст охватывает период жизни 15-17 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию логических и аналитических возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди умственных

способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование мышления действий. На занятиях увеличивается доля упражнений на аналитические способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются техника и тактика.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по баскетболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

– обучить навыкам игры в баскетбол;

– привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол;

– расширять знания в области баскетбола и спорта в целом.

Развивающие:

– способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся;

– способствовать развитию игровых качеств;

– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни;

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– способствовать созданию, в процессе обучения, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки и ситуации успеха.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**252**	**42**	**210**	
Раздел 1 Теоретический раздел		**8**	**8**		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа

4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		**98**	**14**	**84**	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	24	4	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	22	2	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		**100**	**16**	**84**	
1	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, мониторинг
2	Изучение техники игры в баскетбол	31	4	27	Наблюдение, мониторинг
3	Изучение тактики игры в баскетбол	27	4	23	Наблюдение, мониторинг
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		**46**	**4**	**42**	
1	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
3	Спортивные и подвижные игры	26		26	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	**12**	**2**	**10**	
1	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
2	Общая физическая подготовка	4		4	

3	Вид спорта	4		4	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	**6**	**1**	**5**	
1	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	2		2	
3	Вид спорта	2		2	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	
Общий объем часов в том числе:		**270**	**45**	**225**	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Учебный (тематический) план
Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч).

1. История развития спорта (2 ч)

Ознакомление с характеристикой баскетбола, его значением в Российской системе физического воспитания. Ознакомление с историей выдающихся баскетболистов, команд, их достижениями, участиями в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Ознакомление с первыми соревнованиями по баскетболу за рубежом и в России.

2. Гигиенические знания и навыки (2 ч)

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсмена, спортивной одежде и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Влияние вредных привычек на организм.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч)

Разметка площадки. Размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, инвентарь зала. Требования к использованию и хранению инвентаря: мячи, перекидное табло со счетом, и т.д. Требования, предъявляемые к баскетбольной форме (футболки, шорты, наколенники, кроссовки)

Наглядная агитация. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Соблюдение инструкции по технике безопасности при занятиях баскетболом. Требования к инвентарю и месту для занятий баскетболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (4 ч).

Теория (2ч.) Понятие об ОФП.

Практика (2ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (4 ч).

Теория (2 ч) Понятие о строе.

Практика (2 ч)

В контексте баскетбола строем называют определённое размещение игроков на площадке или в строю (например, на тренировке, при выполнении строевых упражнений или в начале занятия). Это нужно, чтобы удобно было выполнять команды тренера, организовывать совместные действия команды или проводить строевые упражнения.

Основные элементы, из которых складывается понятие строя:

- Шеренга - строй, в котором игроки размещены один возле другого на одной линии.
- Фланг - правый или левый край строя.
- Интервал - расстояние по фронту между игроками.
- Дистанция - расстояние в глубину (между игроками, колоннами).

На тренировках или во время построений тренер часто даёт команды, которые требуют чёткого и быстрого перестроения - например, из одной шеренги в две или наоборот. От того, насколько слаженно команда умеет перестраиваться, часто зависит эффективность занятий и синхронность действий в игре.

Так что, когда в программе по баскетболу говорят о строе, имеют в виду именно то, как игроки располагаются относительно друг друга и какие команды при этом подаются.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

Теория (4 ч) Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм. Влияние максимальных тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.

Практика (40ч) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

– Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (24 ч)

Теория (4ч) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч)

– для мышц туловища и шеи:

1. Наклоны, повороты. круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями рук с изменением темпа и амплитуды движений;
2. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
3. Наклоны с поворотами: наклоны вперед; с поворотом туловища в различных стойках; наклоны сидя на полу и на гимнастической скамейке;
4. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь; в стойке на коленях ноги вместе; с набивными мячами (вес 1-3кг)
5. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
6. Поднимание туловища до прямого угла в середине;
7. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

– Для мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
2. Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
3. Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
4. Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
5. Сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
6. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
7. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

- Для мышц ног:

1. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
2. Полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
3. Выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
4. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
5. Прыжки: на двух ногах; одной ноге; с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком ногами);
6. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
7. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
8. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
9. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
10. Встряхивание расслабленными ногами;
11. Различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
12. Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

5. Упражнения с предметами (22 ч)

Теория (2 ч) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч)

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении
2. Упражнения со скакалкой; с набивными мячами; с гимнастическими палками; с эспандером и амортизатором.
3. Упражнения с гантелями: (вес 0.5-1 кг.): из различных положений (руки, вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки и двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; движения туловищем (повороты, наклоны), приседания, подскоки в сочетании с движением рук (гантели в обоих руках).
4. Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным поднниманием ног; ИП сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.
5. Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке: ИП стоя лицом (боком, спиной) к стене – поочередные взмахи ногами; ИП боком, лицом к стене, ноги на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; ИП в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание; ИП стоя боком, лицом к стенке – приседание на одной /обеих ногах; ИП лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.
6. Упражнения на степ-платформе.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

1. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений

Практика (30 ч.)

1. Упражнения для развития **быстроты движения и прыгучести**:

- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).
- Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2. Упражнения для развития качеств, необходимых **при выполнении броска**:
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица
- Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
- Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного, баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание палок (игра в «городки»).
- Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.
- Удары по летящему мячу (баскетбольному/волейбольному): в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку
- Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

3. Упражнения для развития качеств **игровой ловкости**:
- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.
- Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

- Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.
- Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
- Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

2. Изучение техники игры в баскетбол (31 ч.)

Теория (4 ч.) Основы техники выполнения упражнений в баскетболе.

Практика (27ч.)

1. Техника передвижения

- Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте.
- Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

2. Техника ловли мяча

- Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.
- Ловля одной рукой на месте в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.

3. Техника передачи мяча

- Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места.
- Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.
- Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

4. Техника ведения мяча

- Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем.
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Ведение мяча без зрительного контроля.

5. Техника обводки мяча

- Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

6. Техника бросков мяча

- Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.
- Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту.
- Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.
- Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу.
- Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке.
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Броски в корзину двумя руками в прыжке.
- Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние).
- Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке.
- Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние).

3. Изучение тактики игры в баскетбол (27 ч)

Теория (4 ч.) Классификация и общие понятия тактики игры.

Практика (23 ч.)

1. Тактика нападения.

- Выход для получения мяча.
- Выход для отвлечения мяча.
- Атака корзины.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение.
- Пересечение.
- Заслон.
- Треугольник.
- Тройка.
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Малая восьмерка.
- Сдвоенный заслон.
- Наведение на двух игроков.

- Система эшелонного прорыва.
- Система нападения через центрового.
- Система нападения без центрового.

2. Тактика защиты.

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке корзины.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.
- Переключение.
- Групповой отбор мяча.
- Проскальзывание.
- Против тройки.
- Против малой восьмерки.
- Против скрестного выхода.
- Против сдвоенного заслона.
- Против наведения на двух.
- Игра в большинстве.
- Игра в меньшинстве.
- Система зонной защиты.

4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Самоконтроль. Самомассаж. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Показания и противопоказания для занятий баскетболом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.

5. Правила соревнований (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Основные правила игры. Права и обязанности игроков.

6. Участие в соревнованиях (4 ч.)

Практика (4 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для баскетбола, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Легкая атлетика (10 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений

Практика (8 ч.)

– Бег: бег с ускорением до 50-60 м., низкий и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 м. (девочки) -1000 м. (мальчики)

– Прыжки: в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивания». В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

– Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на точность.

– Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

2. Акробатика (10 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений

Практика (8 ч.)

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

– Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

– Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

– Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.

– Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

– Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

– Кувырок назад из упора присев.

– Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

– Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

– Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

3. Спортивные и подвижные игры (26 ч.)

Практика (26 ч.)

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине, на животе, в различных положениях по отношению к стартовой линии, перемещение приставными шагами.

4.1. Планируемые результаты

Личностные

– обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
– проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
– проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
– способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

– владеет основами технической и тактической подготовки в игровом виде спорта баскетбол
– приобрел соревновательный опыт
– способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
– способен работать в коллективе и действовать согласно интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные

– владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
– умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы
2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:
42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);
2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);
1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;
1 неделя зимние каникулы;
6 недель летние каникулы (с 20 июля по 30 августа 2026 г.).

Праздничные и выходные дни:
- 1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2026 г.);
- 7 января – Рождество Христово;
- 23февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта– Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:
- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания для мальчиков и девочек
- помещение для хранения инвентаря

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	Штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
3.	Доска тактическая	Штук	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом. Сетка, опора)	Комплект	2
5.	Корзина для мячей	Штук	1

6.	Мяч баскетбольный	Штук	15
7.	Мяч волейбольный	Штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	Штук	15
9.	Мяч теннисный	Штук	10
10.	Мяч футбольный	Штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	4
12.	Свисток	Штук	2
13.	Секундомер	Штук	1
14.	Скакалка	Штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
16.	Стойки для обводки	Штук	20
17.	Фишки	Штук	30
18.	Эспандер резиновый ленточный	Штук	24
19.	Диски для скольжения	Комплект	6
20.	Коврик гимнастический	Штук	15
21.	Координационная дорожка (лестница)	Штук	2
22.	Сетка баскетбольная	Штук	10

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Пед. работник (ФИО)
СОЭ	ПН	16.00-17.00	Свердловская область, п.Троицкий, ул.Ленина, 1	Шипицын Иван Николаевич
		17.00-18.00		
	СР	16.00-17.00		
		17.00-18.00		
	ПТ	16.00-17.00		
		17.00-18.00		

	ПН		ВТ	СР		ЧТ	ПТ		СБ
СОЭ	Т	ОФП		ОФП	ВС		РВС и ПИ	ВС	

Условные обозначения
Теория- (Т)
Общая физическая подготовка - (ОФП)
Вид спорта (ВС)
Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов
Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (декабрь) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Баскетбол»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы, гибкости и выносливости. Основными показателями являются:

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Возраст	Скоростные				Выносливость				Скоростно-силовые				Гибкость		Координационные способности	
	Бег 10м (сек)		Бег 30м (сек)		6-минутный бег (м)		Смешанное передвижение по пересеченной местности		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 30 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)		Челночный бег (3х10 - сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6-7 лет	Не более 3,8	Не более 4,0	Не более 10,1	Не более 9,6	Не менее 400	Не менее 300	Не менее 200	Не менее 180	Не менее 11	Не менее 10	Не менее 85	Не менее 77	.+1	.+3	Не менее 11,2	Не менее 11,7

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Стобание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8-9 лет	Не более 7,1	Не более 7,3	Не более 7:21	Не более 7:45	Не менее 2	-	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	.+1	.+3	Не менее 108	Не менее 103	Не менее 20	Не менее 17

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Бег на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11 лет	Не более 6,3	Не более 6,5	Не более 6:20	Не более 6:40	Не менее 2	-	Не менее 8	Не менее 7	Не менее 10	Не менее 5	.+2	.+3	Не менее 128	Не менее 118	Не менее 26	Не менее 23

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 1500м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	Не более 11,1	Не более 11,5	Не более 8:30	Не более 9:10	Не менее 3	-	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 6	.+3	.+4	Не менее 147	Не менее 132	Не менее 31	Не менее 27

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 2000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14-15 лет	Не более 9,7	Не более 10,8	Не более 10:10	Не более 12:40	Не менее 5	-	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 19	Не менее 7	.+4	.+5	Не менее 167	Не менее 148	Не менее 34	Не менее 31

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 100 м (сек)		Бег (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
			3000м	2000м												
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
16-17 лет	Не более 14,8	Не более 17,9	Не более 15:20	Не более 12:25	Не менее 8	-	-	Не менее 10	Не менее 25	Не менее 8	.+6	.+7	Не менее 192	Не менее 157	Не менее 35	Не менее 32

Методические рекомендации:

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время контрольного тестирования тренер-преподаватель исключает наличие ошибок при выполнении упражнений.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных учащимся до одного метра.

Бег на 10м, 30 м, 60м, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Учащиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) Обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1км; 1,5км; 2км; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение (1 км).

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Начинать движение следует с ходьбы, темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии - на бег.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 с или за 1 мин, в зависимости от возраста, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения зачетного упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

Вопросы по теоретическому материалу

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история возникновения и развития баскетбола
2. Гигиена (личная гигиена) Вред курения, алкоголя, наркотиков.
3. Значение утренней зарядки, тренировки.
4. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
5. Понятие о врачебном контроле
6. Техника выполнения упражнений в баскетболе
7. Правила соревнований вида спорта баскетбол

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие баскетбола, как вида спорта
3. Режим юного баскетболиста
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

2.5. Методические материалы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития баскетбола, общей гигиене, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по баскетболу, ознакомление с техникой и тактикой игры в баскетбол, с правилами соревнований.

Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-беседах.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки в области физической культуры и спорта, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные баскетбольные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, различные виды спорта и подвижные игры, специальные баскетбольные навыки, техническую и тактическую подготовку, контрольные упражнения (тесты) и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используется методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол», направленна на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по баскетболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические, практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную деятельность обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 5-17 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часов.

Сведение об авторе

1. Павлова Кристина Юрьевна
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Инструктор-методист
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 14 лет
5. Образование высшее педагогическое

1. Шипицын Иван Николаевич
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер-преподаватель
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 3 года
5. Образование среднее педагогическое

Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
2. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР», 1997
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Настольная книга учителя физической культуры/Под редакцией Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я.Набатниковой-М., 1982.
7. Секреты баскетбола. Белов С.А. М.:Физкультура и спорт, 1982г.
8. Современная система спортивной подготовки /Под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
10. Спортивные игры/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.-М., 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта «Волейбол»

Утверждаю:
Директор МКОДО ТМО
"Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова"
_____ А.С. Долматов
"09" января 2026 г.

Календарный учебный график реализации МКОДО ТМО "Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова" дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на 2026 спортивный сезон

| Этап обучения | Календарный учебный график | | |

Приложение № 2
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта «Баскетбол»

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-1

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	

16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	
22		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28		Изучение техники игры в баскетбол	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
29				1	
30				1	Наблюдение
31				1	
32		Изучение тактики игры в баскетбол	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
33				1	
34				1	Наблюдение
35				1	
36	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	

Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)**			
41		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42				1	Опрос, наблюдение
43	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45				1	

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:
учебных занятий 41 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

23.02.-1 ч.

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84 ч.)**			
1.		**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2.		**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые упражнения: шеренга,	Групповая	1	Опрос, наблюдение

4		колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Построение. Повороты.		1	
3.		**Общеразвивающие упражнения (40ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16				1	
17		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19				1	
20				1	
21	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
22	26.03.2026			1	
23		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
24			Индивидуальная	1	Тестирование
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	

28				1	
29				1	
30				1	
31		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	
42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4.		**Упражнения без предмета (20ч.)**			
47		Упражнения для мышц туловища и шеи	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51					
52				1	
53		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповая	1	Опрос, наблюдение
54				1	

55				1	
56					
57				1	
58					
59				1	
60		Упражнения для мышц ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
61				1	
62				1	
63				1	
64					
65					
66				1	
	5.	**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
72	28.10.2026			1	
73		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
74		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76				1	
77				1	
79		Упражнения с гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
84		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение

				1	
85	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86	16.12.2026			1	
87		Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88				1	
89				1	
90		Упражнения на степ-платформе		1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 88 часов:
учебных занятий 82 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

23.02.-1 ч.,
04.11.-1 ч.

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
	1.	**Специальная физическая подготовка (30 ч.)**			
1		**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести :**Ускорения, рывки, Бег с макс. Частотой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Рывки, Бег за лидером, Бег на короткие отрезки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Прыжки, Многократные прыжки,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

6		Прыжки на одной ноге, Прыжки в стороны		1	
7				1	Тестирование
8		Бег и прыжки с отягощением	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
9				1	
10				1	
11		**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:** Сгибание и разгибание рук, Тыльное сгибание кистей, Сжимание и разжимание пальцев рук, Отталкивание от стены ладонями и пальцами, Многократные броски набивного мяча,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13		Упор лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание), Имитация броска с амортизатором	Групповая, практическая	1	Тестирование
14				1	
15	06.03.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
16		Поднимание и опускание, отведение и приведение рук, Метание мячей	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17		Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19		Удары по летящему мячу (баскетбольному/волейбольному): в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
20				1	
21		Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

22		**Упражнения для развития качеств игровой ловкости:** Подбрасывание и ловля мяча, Ловля мяча после кувырка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24	25.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
25	27.03.2026			1	
26		Метание теннисного и баскетбольного мяча, Броски мяча в стену, Ловля мяча от стены	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Ведение мяча с ударом о скамейку, Ведение одновременно правой и левой рукой, Ведение мяча с партнером		1	
29				1	
30	17.04.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
31		Комбинированные упражнения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		Бег с различной частотой шагов, Эстафеты с прыжками, Перемещения партнеров в парах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34				1	
2		**Изучение техники игры в баскетбол (27 ч.)**			
35	08.05.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
36		Техника передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39		Техника ловли мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40				1	
41				1	
42		Техника передачи мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45		Техника ведения мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

46				1	
47				1	
48		Техника обводки мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
49				1	
50				1	
51		Техника бросков мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
52				1	
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57				1	
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62				1	
	3	**Изучение тактики игры (23 ч.)**			
63		**Тактика нападения:** Выход для получения мяча, Выход для отвлечения мяча, Атака корзины, «Передай мяч и выходи», Наведение, Пересечение, Заслон, Треугольник, Тройка, Скрестный выход, Система быстрого прорыва, Малая восьмерка, Сдвоенный заслон, Наведение на двух игроков, Система эшелонного прорыва, Система нападения через центрового, Система нападения без центрового.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64				1	
65				1	
66				1	
67				1	
68				1	
69				1	
70	28.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному	1	Дневник

71	30.10.2026		плану	1	самонаблюдения
72		Тактика нападения: Выход для получения мяча, Выход для отвлечения мяча, Атака корзины, «Передай мяч и выходи», Наведение, Пересечение, Заслон, Треугольник, Тройка, Скрестный выход, Система быстрого прорыва, Малая восьмерка, Сдвоенный заслон, Наведение на двух игроков, Система эшелонного прорыва, Система нападения через центрового, Система нападения без центрового.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
73				1	
74				1	
75				1	
76		**Тактика защиты:** Противодействие получению мяча, Противодействие выходу на свободное место, Противодействие розыгрышу мяча, Противодействие атаке корзины, Подстраховка, Система личной защиты, Переключение, Групповой отбор мяча, Проскальзывание, Против тройки, Против малой восьмерки, Против скрестного выхода, Против сдвоенного заслона, Против наведения на двух, Игра в большинстве, Игра в меньшинстве, Система зонной защиты.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77				1	
78				1	
79				1	
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84	16.12.2025	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
85	18.12.2025			1	
86		Тактика защиты: Противодействие получению мяча, Противодействие выходу на свободное место, Противодействие розыгрышу мяча, Противодействие атаке корзины,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
87				1	
88				1	
89				1	

		Подстраховка, Система личной защиты, Переключение, Групповой отбор мяча, Проскальзывание, Против тройки, Против малой восьмерки, Против скрестного выхода, Против сдвоенного заслона, Против наведения на двух, Игра в большинстве, Игра в меньшинстве, Система зонной защиты.			
90	30.12.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 87 часов:
учебных занятий 81 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

01.05.-1 ч.,
12.06.-1 ч.
04.11.-1 ч.

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**			
1.		**Легкая атлетика (8 ч.)**			
1		Бег	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Прыжки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Метания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

6				1	
7		Многоборье	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
	2.	**Акробатика (8 ч.)**			
9		Группировка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12	27.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
	3.	**Спортивные и подвижные игры (26ч.)**			
18		Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	
22				1	
23				1	
24				1	
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30				1	
31				1	

32		за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине, на животе, в различных положениях по отношению к стартовой линии, перемещение приставными шагами.		1	
33				1	
34				1	
35				1	
36				1	
37	30.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40				1	
41				1	
42				1	
43				1	

		навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине, на животе, в различных положениях по отношению к стартовой линии, перемещение приставными шагами.			
44	18.12.2026	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Баскетбол	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 43 часов:
учебных занятий 40 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

01.05. - 1 ч.
12.06. - 1ч.