

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Миусинского района

МБОУ Тесинская СОШ № 10 имени Героя Советского Союза

П.И. Колмакова

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ Тесинского СОШ

№10 имени Героя

Советского Союза

П.И.Колмакова

30.08.2024 года



Дополнительная образовательная программа

Баскетбол

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Гражданкин Владимир Дмитриевич

с. Тесь 2024

- **Пояснительная записка.**

-
-

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность – физкультурно - спортивная

Рабочая программа дополнительного образования детей направлена на организацию занятий баскетболом во внеурочное время и является модифицированной на основе авторской программы «Баскетбол» Водяниковой И.А.. Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность программы обусловлена тем, что у детей появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Педагогическая целесообразность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить

здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Адресат программы. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из нескольких разделов, включающих знания о спортивно-оздоровительной деятельности, характеристику и значение основных приёмов техники и тактики игры баскетбол, физическое развитие со спортивной направленностью.

• **Общая характеристика курса**

Данная программа предназначена для детей в возрасте 9-18 лет. Занятия в группе проводятся по расписанию 3 раза в неделю по 1.5 академических часа. Общее количество часов в год должно равняться – 144. Вид группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группу – свободный с предъявлением медицинской справки с допуском врача к занятиям.

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в уч. группе	Кол-во уч. занятий в неделю	Общий объем подготовки (часов)
1 год	9-10	20	3	144
2 год	11-12	20	3	144
3 год	13-14	20	3	144
4 год	15-18	20	3	144

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся.

• **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Личностные результаты

- Развитие лучших морально – волевых качеств: ответственности, дисциплинированности, уважения к партнерам и соперникам, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.
- **Метапредметные результаты**

Познавательные УУД

Уметь извлекать информацию для себя из содержания занятия

Уметь выделять и формулировать познавательную цель

Высказывать мысль, пользоваться видеоматериалом для поиска учебной информации по теме

Регулятивные УУД

Уметь принимать и выполнять учебную задачу, планировать ее реализацию, контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Коммуникативные УУД

Уметь слушать и вступать в диалог

Уметь выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами

Уметь координировать совместную деятельность в команде (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач команды)

Предметные результаты

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Специальная физическая подготовка с уклоном на координацию, скоростно – силовые качества и выносливость.
- Владеют основными приемами игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, обманные действия, отбор мяча).
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
- . умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
- Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
- Владеют навыками коллективной игры
- Повышается уровень функциональной подготовки.

*К концу **первого** года обучения дети должны знать:*

- роль ОФП и СФП для развития спортсмена;
- характеристику основных приемов техники;
- понятие о тактике игры баскетбол;
- простейшие правила соревнований.

*К концу **первого** года обучения дети должны уметь:*

- выполнять простейшие виды упражнений;
- выполнять простейшие технические приемы: перемещения, ловлю, передачи, ведение мяча, броски, повороты;
- выбирать место на площадке и своевременно применить передачу, ведение, бросок;
- принимать участие в соревнованиях по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

*К концу **второго** года обучения дети должны знать:*

- виды соревнований, положение о соревнованиях, роль и обязанности судей;
- значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
- взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры;

- характеристику стремительного и позиционного нападения и зонной защиты.
- К концу **второго** года обучения дети должны уметь:*
- выполнять упражнения с отягощениями;
 - выполнять усложненные технические приемы: сочетания приемов перемещения, различные виды передач, ведение мяча со снижением, броски со средних дистанций с места и в движении;
 - выполнять финты с мячом;
 - взаимодействовать в нападении при численном равенстве защитников;
 - посещать соревнования по баскетболу и другим видам спорта.

*К концу **третьего** года обучения дети должны знать:*

- 1.основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
- 2.гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- 3.способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- 4.анализ основных способов позиционного нападения.

*К концу **третьего** года обучения дети должны уметь:*

- 1.выполнять передачу мяча одной рукой снизу и сбоку;
- 2.выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- 3.броски одной рукой в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной рукой от головы.
- 4.вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- 5.применять в игре командное нападение.

*К концу **четвёртого** года обучения дети должны знать:*

- основы методики тренировки;
- особенности использования средств ОФП и СФП в различных возрастных группах;
- методы совершенствования индивидуального технического мастерства;
- анализ основных способов позиционного нападения;
- требования, предъявляемые к юному инструктору;
- анализ проведенной игры.

*К концу **четвёртого** года обучения дети должны уметь:*

- уметь применять средства скоростной и силовой подготовки;
- совершенствовать передвижения, остановки, повороты на быстроту выполнения;
- ловить низкие и катящиеся мячи одной рукой;
- выполнять скрытые передачи и водить мяч на максимальной скорости;
- выполнять заслоны игроку с мячом и игроку без мяча;
- участвовать в соревнованиях.

Контрольные упражнения и их оценка (девушки).

Во зраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10раз)			Броски в движении и после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
10	11. 4	11. 6	10. 8	13 2	14 2	15 5	11. 8	11. 3	11. 1	-	-	-	1	2	3	-	-	-
11 12	11. 3	11. 5	10. 7	13 6	14 7	15 8	11. 6	11. 1	10. 9	1	3	4	2	3	4	-	-	-
13-14	11.	11.	10.	14	15	16	11.	10.	10.	2	4	5	2	3	4	6	7	8

	2	4	6	2	2	2	4	9	7									
15-16	11. 1	11. 3	10. 5	15 0	16 5	18 0	11. 2	10. 7	10. 5	3	4	6	2	3	4	7	8	9
17	11. 0	11. 2	10. 4	15 3	16 4	17 4	11. 0	10. 5	10. 3	4	5	6	3	4	5	7	8	9
18	10. 9	11. 1	10. 3	16 0	17 0	18 0	10. 8	10. 3	10. 1	4	6	7	3	4	5	8	1 0	1 1

Контрольные упражнения и их оценка (юноши).

Во зраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10 раз)			Бросок и в движении и после ведения			Бросок и с точек (20 раз)		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
10	11. 2	11. 0	10. 6	14 2	15 5	16 0	10. 6	10. 0	9. 8	1	2	3	1	2	3	-	-	-
11-12	11. 0	10. 8	10. 4	15 0	15 8	16 6	10. 4	9.8	9. 7	2	3	4	2	3	4	-	-	-
13-14	10. 8	10. 6	10. 2	15 3	16 2	17 3	10. 2	9.6	9. 5	3	4	5	2	3	4	7	8	9
15-16	10. 6	10. 4	10. 0	16 6	18 6	20 0	9.7	9.2	9. 1	3	5	6	2	3	4	8	1 1	1 2
17	10. 4	10. 2	9.8	17 3	19 0	20 3	9.4	8.8	8. 7	4	5	6	3	4	5	8	1 1	1 2
18	10. 2	10. 0	9.6	17 9	19 2	20 5	8.9	8.3	8. 2	5	6	7	3	4	5	9	1 3	1 4

Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры соревнований по баскетболу. Во время занятий секции дети привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-баскетбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития.

2.Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.

3.Общая и специальная физическая подготовка. Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Подвижные игры.

4.Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передачи, ведение, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

Индивидуальные и групповые действия. Практические занятия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча

одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применить передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку ловящему, водящему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

5. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

6. Контрольные упражнения. Сдача нормативов по специальной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Занятия проводятся по программе группы начальной подготовки.

2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Подготовка мест занятий.

3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судей.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством. Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и приседание с грузом. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах, бег 100 метров, бег 400 метров, бег 500 метров, прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Подвижные игры, эстафеты с мячом, эстафеты с бегом, прыжками, спортивные игры.

5. Техника и тактика игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты. Практические занятия. Техника нападения. Сочетание изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега вперед и в стороны, передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, с обводкой стоек. Изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих, взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих.

Командные действия: прессинг.

6. Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры и соревнования по баскетболу.

7. Контрольные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Техника и тактика игры.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу.

Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

4. Контрольные игры и соревнования. Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

5. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

6. Инструкторская практика. Требования, предъявляемые юному инструктору. Обязанности инструктора. Проведение разминки. Помощь руководителю при проведении занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Гигиенические знания и навыки. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.

2. Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Понятие об ОФП и СФП. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Влияние характера тренировки на

развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки.

3. ОФП и СФП. Особенности использования средств ОФП и СФП в различных возрастных группах в зависимости от периода подготовки. Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Практические занятия. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей, толкание ядра. Бег на дистанции 500 м, 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

4. Техника и тактика игры. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмерки», «серией заслонов».

Практические занятия. Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов. Ловля низких и катящихся мячей. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения. Передачи мяча: скрытые, в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча двумя руками от головы и одной рукой от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны.

Групповые действия. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, наведение, пересечение.

Командные действия. Разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Действия одного защитника против двух нападающих. Отступление при заслонах.

Групповые действия. Проскальзывание, противодействие тройке и малой восьмерке.

Командные действия. Варианты зонной защиты.

5. Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Состав команды и установка на игру всей команде и отдельным игрокам. Соревнования по баскетболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

6. Инструкторская практика. Требования, предъявляемые юному инструктору. Обязанности инструктора. Проведение разминки. Помощь руководителю при проведении занятий.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Перечень разделов	Количество часов			
		1 год	1 год	3 год	4 год
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1
2	Гигиенические знания	1	1	1	1
3	Организация и проведение соревнований	-	4	4	4
4	Основы методики тренировки	-	-	2	3
5	Общая специальная физическая подготовка	40	38	34	30
6	Техника и тактика игры	50	50	48	50
7	Контрольные игры и соревнования	49	47	47	43
8	Контрольные упражнения (тестирование)	3	3	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	4	9
	Всего часов	144	144	144	144

Календарно-тематический план. 4 год обучения.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата .
1	Инструктаж по Т.Б. Гигиенические знания и навыки. Понятие о тренировке и спортивной форме.	1 (т)	

2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.	1 (т)	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	
4	Специальная физическая подготовка: упражнения для таза и мышц ног. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	
5	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1	
6	Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки.	1 (т)	
7	Тактика защиты и нападения. Техника игры и нападения.	1	
8	Понятие об ОФП и СФП. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов.	1 (т)	
9	Методы обучения и тренировки. Общая физическая подготовка, упражнения для мышц туловища и шеи.	1	
10	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведения и броски мяча.	1	
11	Основные сведения о методах тренировки.	1 (т)	
12	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1	
13	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1	
14	Учебно-тренировочные игры.	1	
15	Учебно-тренировочные игры.	1	
16	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1	
17	Броски мяча со средней дистанции. Штрафные броски.	1	
18	Обманные действия и ведение мяча.	1	
19	Обманные действия и ведение мяча.	1	
20	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	1	
21	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1	
22	Учебно-тренировочные игры.	1	
23	Учебно-тренировочные игры.	1	
24	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
25	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	
26	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	
27	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	
28	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	
29	Учебно-тренировочные игры.	1	
30	Учебно-тренировочные игры.	1	
31	Учебно-тренировочные игры.	1	
32	Учебно-тренировочные игры.	1	
33	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1	

	Передвижения игрока.		
34	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	1	
35	Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	1	
36	Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	1	
37	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1	
38	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1	
39	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
40	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
41	Учебно-тренировочные игры.	1	
42	Учебно-тренировочные игры.	1	
43	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	
44	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	
45	Командные действия. Быстрый прорыв.	1	
46	Командные действия. Быстрый прорыв.	1	
47	Учебно-тренировочные игры.	1	
48	Учебно-тренировочные игры.	1	
49	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
50	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
51	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
52	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1	
53	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1	
54	Учебно-тренировочные игры.	1	
55	Учебно-тренировочные игры.	1	
56	Учебно-тренировочные игры.	1	
57	Учебно-тренировочные игры.	1	
58	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон.	1	
59	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон.	1	
60	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
61	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
62	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с сопротивлением.	1	
63	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с	1	

	сопротивлением.		
64	Учебно-тренировочные игры.	1	
65	Учебно-тренировочные игры.	1	
66	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1	
67	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1	
68	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	
69	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	
70	Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	
71	Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	
72	Учебно-тренировочные игры.	1	
73	Учебно-тренировочные игры.	1	
74	Учебно-тренировочные игры.	1	
75	Учебно-тренировочные игры.	1	
76	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1	
77	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1	
78	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1	
79	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1	
80	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты. Контрольная игра.	1	
81	Учебно-тренировочные игры.	1	
82	Учебно-тренировочные игры.	1	
83	Обманные действия и ведение мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	
84	Обманные действия и ведение мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	
85	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1	
86	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1	
87	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	
88	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	
89	Учебно-тренировочные игры.	1	
90	Учебно-тренировочные игры.	1	
91	Учебно-тренировочные игры.	1	
92	Учебно-тренировочные игры.	1	
93	Техника овладения мячом (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1	

94	Техника овладения мячом (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1	
95	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Нападение с использованием позиций через центрального игрока.	1	
98	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Нападение с использованием позиций через центрального игрока.	1	
99	Учебно-тренировочные игры.	1	
100	Учебно-тренировочные игры.	1	
101	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
103	Сочетание приёмов: ведение. Передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	
104	Сочетание приёмов: ведение. Передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	
105	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукрюком в движении.	1	
106	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукрюком в движении.	1	
107	Учебно-тренировочные игры.	1	
108	Учебно-тренировочные игры.	1	
109	Учебно-тренировочные игры.	1	
110	Учебно-тренировочные игры.	1	
111	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
112	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
113	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
114	Сочетание приёмов: ведение. Передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	
115	Сочетание приёмов: ведение. Передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	
116	Сочетание приёмов: ведение. Передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	
117	Учебно-тренировочные игры.	1	
118	Учебно-тренировочные игры.	1	
119	Учебно-тренировочные игры.	1	
120	Учебно-тренировочные игры.	1	
121	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты. Контрольная игра.	1	
122	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты. Контрольная игра.	1	
123	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие	1	

	игроков через заслон.		
124	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1	
125	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1	
126	Учебно-тренировочные игры.	1	
127	Учебно-тренировочные игры.	1	
128	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	
129	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	
130	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	
131	Бросковая тренировка.	1	
132	Бросковая тренировка.	1	
133	Учебно-тренировочные игры.	1	
134	Учебно-тренировочные игры.	1	
135	Учебно-тренировочные игры.	1	
136	Учебно-тренировочные игры.	1	
137	Бросковая тренировка.	1	
138	Бросковая тренировка.	1	
139	Учебно-тренировочные игры.	1	
140	Учебно-тренировочные игры.	1	
141	Контрольные упражнения.	1	
142	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся. Итоговая аттестация.	1	
143	Бросковая тренировка.	1	
144	Бросковая тренировка.	1	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Кольцо с баскетбольной сеткой - 8 шт.
2. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
3. Скакалки - 30 шт.
4. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
5. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
6. Мячи баскетбольные (для баскетбола) - 10 шт.
7. Рулетка-1 штуки.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования высшей категории Гражданкиным Владимиром Дмитриевичем