

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПРИОНЕЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом
Протокол № «29»августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДО ДЮСШ
Прионежского муниципального
района

С.В. Федотова

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Ладва-Веткинская
ООШ №7»

Д.В.Коршаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
сетевого взаимодействия
МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района и
МОУ Ладва-Веткинская ООШ №7
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

тренер-преподаватель: Островко Надежда Кареновна

г. Петрозаводск, 2025г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ БЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА сетевого взаимодействия МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района и МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7» ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Основание для разработки программы	-Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ; - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ №1008 от 29 августа 2013 г.); - Рекомендации по организации образовательной деятельности по общеразвивающим программам (Письмо Минкультуры РФ от 19 ноября 2013 г.)
Основной разработчик программы	МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района
Основные исполнители программы	- администрация МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района; - администрация МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7»; - педагогический коллектив МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района; - учащиеся МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района; - родители учащихся МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района.
Сроки реализации программы	2025-2026 учебный год
Цель программы	Создание целостного образовательного пространства для организации учебно–воспитательного процесса на основе сетевого взаимодействия дополнительного образования МОУ ДО ДЮСШ Прионежского

	муниципального района и МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7», как условия целостного развития и реализации физического потенциала обучающегося.
--	--

1. Пояснительная записка

1.1. Новизна сетевой программы

Новизна программы физкультурно-спортивной направленности заключается в интеграции ресурсов нескольких организаций — участников сетевого взаимодействия.

Это позволяет:

-Освоить программу с использованием ресурсов образовательной организации и спортивной школы.

-Учесть ресурсы партнёров в содержании программы: в учебном плане, учебно-тематическом плане и календарном учебном графике включены планы работы педагогов

-Использовать дистанционные образовательные технологии — задания обучающимся при подготовке к занятию, участие в дистанционных мастер-классах.

Преимущества программ сетевого взаимодействия физкультурно-спортивной направленности:

- Создание единой системы физического образования. Занятия по физической культуре выходят за рамки общешкольного учебного процесса и переносятся на базу спортивной школы

-Расширение социальных и педагогических возможностей. Программы предоставляют детям разнообразие возможностей выбора для самовыражения и развития способностей.

- Мотивация к регулярным занятиям. Обмен опытом между преподавателями приводит к повышению их профессионализма и мотивации детей к регулярным занятиям выбранным видом спорта.

-Ориентация на здоровый образ жизни. Программы помогают формировать у детей потребность в сохранении физического и психического здоровья, мотивацию к ведению здорового образа жизни.

- Вовлечение детей с разным уровнем развития и запросов. Активные формы обучения позволяют педагогу выстроить систему поиска, поддержки и сопровождения детей с разным уровнем развития и запросов.

- Снижение заболеваемости. Программы помогают приобщить детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, что приводит к снижению заболеваемости.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола» базового уровня физкультурно – спортивной направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования «Баскетбол» «Основы баскетбола». При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу. Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7» и МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района. В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Актуальность программы:

Интеграция учреждений общего образования и дополнительного образования детей предполагает объединение усилий, ресурсов, средств с целью формирования личности учащихся через проявление и развитие каждым ребенком своих интересов. Основа - свободный выбор, постижение духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, создание общего программно-методического пространства внеурочной деятельности и дополнительного образования детей, организация единого педагогического процесса.

Основная цель программы - создание целостного образовательного пространства для реализации учебно-воспитательного процесса по направлению «Баскетбол» на основе сетевого взаимодействия МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района и МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7».

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

1.2. Цели и задачи программы

Цель. Сформировать начальные умения и навыки игры в баскетбол, а также устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям.

Задачи:

обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений;
- Сформировать начальные знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;
- Развить начальные навыки судейства

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 12 месяцев. Программа рассчитана на 6 часа в неделю. За год обучения объем учебных часов 216.

Модуль программы – 216 часов, реализуется 9 месяцев (01 сентября- 31 мая) количество занятий 2 раза в неделю по 3 часа (1 акад. час-45 минут).

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по баскетболу включают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Предметные результаты освоения программы по баскетболу включают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы по баскетболу включают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

3. Учебно-тематический план

Календарно - тематическое планирование младшая группа Баскетбол

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общефизическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	132
	Стойки	34
	Перемещения	24
	Ведения, передачи	40
	Броски в кольцо	34
4	Тактическая подготовка	42
	Индивидуальные действия в защите	16
	Командные действия в нападении	13
	Командные действия в защите	13
	Общее количество часов	216

Календарно - тематическое планирование старшая группа Баскетбол

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общефизическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	102
	Стойки	24
	Перемещения	20
	Ведения, передачи	27
	Броски в кольцо	27
4	Тактическая подготовка	72
	Индивидуальные действия в защите	20
	Командные действия в нападении	26
	Командные действия в защите	26
	Общее количество часов	216

4. Содержание учебно-тематического планирования по годам обучения.

Младшая группа

п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ при игре баскетбол. Терминология. Правила соревнований. Стойки и перемещения игрока	3	Сентябрь
2	ОФП, Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра	3	Сентябрь
3	ОФП. Стойки передвижения и остановки игрока. Ведение мяча. Учебная игра	3	Сентябрь

4	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
5	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
6	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
7	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
8	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
9	Сдача Контрольных нормативов по ОФП.	3	Сентябрь
10	ОФП. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	3	Октябрь
11	ОФП. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	3	Октябрь
12	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником. Учебная игра.	3	Октябрь
13	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Октябрь
14	ОФП. Перехват мяча при передаче и ведении. Эстафеты. Учебная игра.	3	Октябрь
15	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Октябрь
16	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Октябрь
17	Контроль ведения и передач мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Октябрь
18	ОФП. Перехват мяча при ведении, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	3	Ноябрь
19	ОФП. Перехват мяча при ведении, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	3	Ноябрь
20	ОФП. Броски мяча 1й и 2мя руками с места в движении,	3	Ноябрь

	без сопротивления. Учебная игра		
21	ОФП. Броски мяча 1й и 2мя руками с места в движении, с сопротивлением. Учебная игра	3	Ноябрь
22	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
23	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
24	ОФП. Игра в защите, заслон. Учебная игра.	3	Ноябрь
25	Контроль бросков мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
26	ОФП. Тактические действия в нападении. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Декабрь
27	ОФП. Тактические действия в защите. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Декабрь
28	ОФП. Атака кольца с сопротивлением защитника. Эстафеты. Учебная игра.	3	Декабрь
29	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Декабрь
30	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Декабрь
31	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Декабрь
32	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Декабрь
33	Контроль бросков после ведения. Учебная игра.	3	Декабрь
34	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра.	3	Январь
35	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Учебная игра	3	Январь
36	ОФП. Индивидуальные действия в защите в игре. Учебная игра.	3	Январь
37	ОФП. Броски мяча в корзину с 3х секундной зоны. Учебная игра.	3	Январь
38	ОФП. Броски мяча в корзину после передачи партнёром.	3	Январь

	Учебная игра.		
39	ОФП. Броски мяча в корзину после передачи партнёром. Учебная игра.	3	Январь
40	Контроль бросков мяча в движении. Учебная игра.	3	Январь
41	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Февраль
42	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Февраль
43	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Февраль
44	ОФП. Индивидуальные действия в защите со сменой мест. Учебная игра.	3	Февраль
45	ОФП. Броски мяча в корзину с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	3	Февраль
46	ОФП. Броски мяча в корзину с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	3	Февраль
47	ОФП. Действия игроков в нападении. Учебная игра.	3	Февраль
48	Контроль штрафных бросков. Учебная игра.	3	Февраль
49	ОФП. Перехват мяча при передаче и ведении. Эстафеты. Учебная игра.	3	Март
50	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Март
51	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Март
52	ОФП. Сочетание бросков приёмов и передач. Учебная игра.	3	Март
53	ОФП. Сочетание бросков приёмов и передач. Учебная игра.	3	Март
54	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Март
55	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Март
56	Контроль бросков со средней дистанции. Учебная игра	3	Март

57	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
58	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
59	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
60	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
61	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником. Учебная игра.	3	Апрель
62	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником. Учебная игра.	3	Апрель
63	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Апрель
64	ОФП. Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
65	Контроль бросков с дальних дистанций. Учебная игра	3	Апрель
66	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Май
67	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Май
68	Сдача нормативов по ОФП. Учебная игра.	3	Май
69	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Май
70	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Май
71	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Май
72	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Май

Старшая группа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ при игре баскетбол. Терминология. Правила соревнований. Стойки и перемещения игрока	3	Сентябрь
2	ОФП, Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра	3	Сентябрь
3	ОФП. Стойки передвижения и остановки игрока. Ведение мяча. Учебная игра	3	Сентябрь
4	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
5	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
6	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
7	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
8	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра	3	Сентябрь
9	Сдача Контрольных нормативов по ОФП.	3	Сентябрь
10	ОФП. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	3	Октябрь
11	ОФП. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	3	Октябрь
12	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником. Учебная игра.	3	Октябрь
13	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите.	3	Октябрь

	Эстафеты с мячом. Учебная игра.		
14	ОФП. Перехват мяча при передаче и ведении. Эстафеты. Учебная игра.	3	Октябрь
15	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Октябрь
16	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Октябрь
17	Контроль ведения и передач мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Октябрь
18	ОФП. Перехват мяча при ведении, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	3	Ноябрь
19	ОФП. Перехват мяча при ведении, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	3	Ноябрь
20	ОФП. Броски мяча 1й и 2мя руками с места в движении, без сопротивления. Учебная игра	3	Ноябрь
21	ОФП. Броски мяча 1й и 2мя руками с места в движении, с сопротивлением. Учебная игра	3	Ноябрь
22	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
23	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
24	ОФП. Игра в защите, заслон. Учебная игра.	3	Ноябрь
25	Контроль бросков мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра.	3	Ноябрь
26	ОФП. Тактические действия в нападении. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Декабрь
27	ОФП. Тактические действия в защите. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Декабрь
28	ОФП. Атака кольца с сопротивлением защитника. Эстафеты. Учебная игра.	3	Декабрь
29	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Декабрь

30	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Декабрь
31	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Декабрь
32	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Декабрь
33	Контроль бросков после ведения. Учебная игра.	3	Декабрь
34	Передачи мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Учебная игра.	3	Январь
35	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Учебная игра	3	Январь
36	ОФП. Индивидуальные действия в защите в игре. Учебная игра.	3	Январь
37	ОФП. Броски мяча в корзину с 3х секундной зоны. Учебная игра.	3	Январь
38	ОФП. Броски мяча в корзину после передачи партнёром. Учебная игра.	3	Январь
39	ОФП. Броски мяча в корзину после передачи партнёром. Учебная игра.	3	Январь
40	Контроль бросков мяча в движении. Учебная игра.	3	Январь
41	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Февраль
42	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Февраль
43	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча. Учебная игра.	3	Февраль
44	ОФП. Индивидуальные действия в защите со сменой мест. Учебная игра.	3	Февраль
45	ОФП. Броски мяча в корзину с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	3	Февраль

46	ОФП. Броски мяча в корзину с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	3	Февраль
47	ОФП. Действия игроков в нападении. Учебная игра.	3	Февраль
48	Контроль штрафных бросков. Учебная игра.	3	Февраль
49	ОФП. Перехват мяча при передаче и ведении. Эстафеты. Учебная игра.	3	Март
50	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Март
51	ОФП. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты. Учебная игра.	3	Март
52	ОФП. Сочетание бросков приёмов и передач. Учебная игра.	3	Март
53	ОФП. Сочетание бросков приёмов и передач. Учебная игра.	3	Март
54	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Март
55	ОФП. Ведение с атакой на кольцо. Броски мяча с точек. Эстафеты. Учебная игра	3	Март
56	Контроль бросков со средней дистанции. Учебная игра	3	Март
57	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
58	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
59	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
60	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
61	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником.	3	Апрель

	Учебная игра.		
62	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением с активным и пассивным защитником. Учебная игра.	3	Апрель
63	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Апрель
64	ОФП. Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3	Апрель
65	Контроль бросков с дальних дистанций. Учебная игра	3	Апрель
66	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Май
67	ОФП. Подбор мяча на своём и чужом щите. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	3	Май
68	Сдача нормативов по ОФП. Учебная игра.	3	Май
69	ОФП. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с атакой на кольцо. Учебная игра.	3	Май
70	ОФП. Взаимодействие 2х-3х игроков через заслон. Учебная игра.	3	Май
71	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Май
72	ОФП. Сочетание комбинаций из освоенных элементов.	3	Май

Содержание программного материала для возрастной группы 7-10 лет.

Основы знаний

Техника безопасности

понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, эстафета, челночный бег 3X10 м и 4X10 м; прыжки в длину с места, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча весом в 150 грамм, метание в цель; силовые упражнения с гантелями, передвижение в висе; старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 1,5 – 2 км; прыжок с места, тройной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин; подтягивание из виса.

Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Соревновательная деятельность Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Содержание программного материала для возрастной группы 11-15 лет.

Основы знаний

Техника безопасности:

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях; правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем.

Теоретическая подготовка: реакция организма на различные физические нагрузки; самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности; двигательные качества человека и их развитие; постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания; отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения; что такое дисциплина? что такое физкультурно-спортивная этика?

Общая физическая подготовка: бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт; прыжки с места, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100см; метание предметов в цель, набивного мяча; подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

Техническая подготовка: Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с

мячом и без мяча. 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, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной 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 от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; 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. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактическая подготовка Тактика нападения: индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты: индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

Практические занятия. учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Соревновательная деятельность Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Участие в спортивных соревнованиях, товарищеских игр.

План
совместной физкультурно - спортивной деятельности
МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района и МОУ «Ладва-Веткинская ООШ №7»

П/п №	Месяц	Вид деятельности
1.	Сентябрь	Осенний кросс
2.	Октябрь	Турнир по баскетболу посвящённый дню учителя
3.	Декабрь	ГТО
4.	Февраль	А ну-ка парни к 23 февраля
5.	Март	Лыжные гонки
6.	Апрель	Веселые старты
7.	Май	Турнир по баскетболу посвящённый 9 мая