

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)
ЦЕНТР» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
« 27» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
_____ Д.Н. Распутин
« 27» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации 5 лет
(для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

для учащихся: 6 – 18 лет

Составители:
Долгов Н.Н – ПДО
Гордеева Т.А. – зам. директора по НМР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Баскетбол», дополнительная общеразвивающая программа детей **физкультурно-спортивной направленности**. Программа составлена на основе базовых документов: Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ; концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по игре баскетбол, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Цель программы: создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие **основные задачи:**

обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;

укреплять здоровье, способствовать всестороннему физическому развитию;

сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;

достигать высокого уровня основных физических качеств;

воспитывать волевые качества.

приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6 – 17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения.

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение

практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных тренировок; осуществление восстановительно–профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой, хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, четкую организацию учебно-воспитательного процесса.

Академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно - тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Программа рассчитана на воспитанников возраста от **6 до 18 лет**.

Срок реализации 8 лет (для групп ОЗД 1,2,3года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

Количество часов/ занятий в неделю (продолжительность одного занятия академический час):

-группы ОФП 1-3 год обучения - 6 часов, 3 раза,

-группы СФП первого года обучения – 9 часов, 3 раза,

-группы СФП второго года обучения – 12 часов, 4 раза;

Ожидаемые результаты.

Воспитанник будет знать: историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Воспитанник будет уметь: планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и

развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения; осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами; демонстрировать высокие спортивные результаты.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности учащихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту учащихся.

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья. История создания баскетбола. Сведения о развитии баскетбола.

Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля.

Технический арсенал баскетболиста: броски, передвижения, повороты, передачи, остановки, ведения. Значение соревнований по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

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. Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие

отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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 у партнёра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Техническая подготовка. На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной

рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание

мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

На освоении тактики игры. Тактика свободного нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.

Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

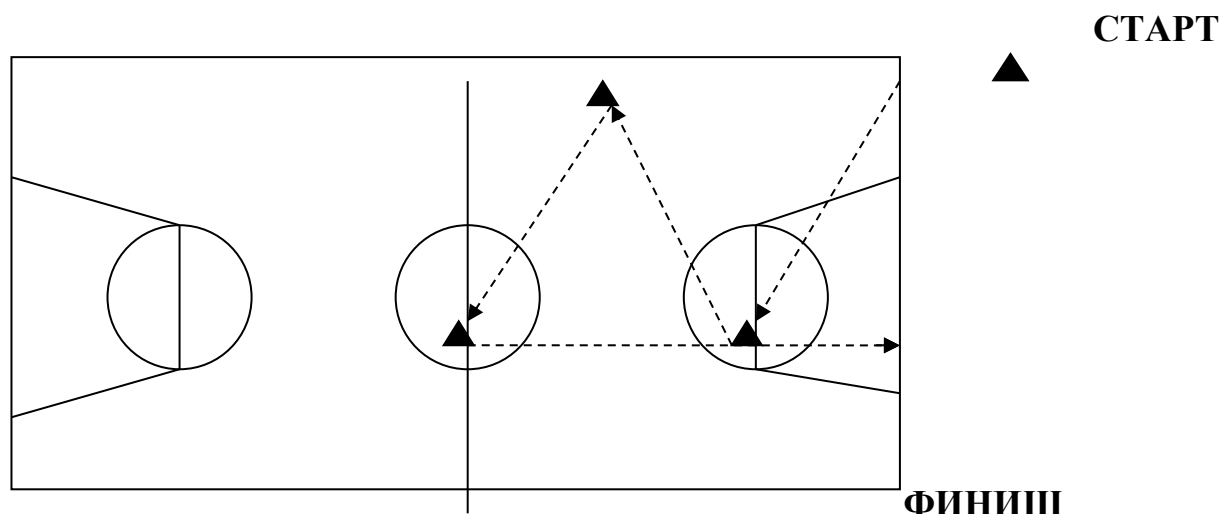
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Техническая подготовка.

Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время в (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общие методические указания:

1) для групп ОФП

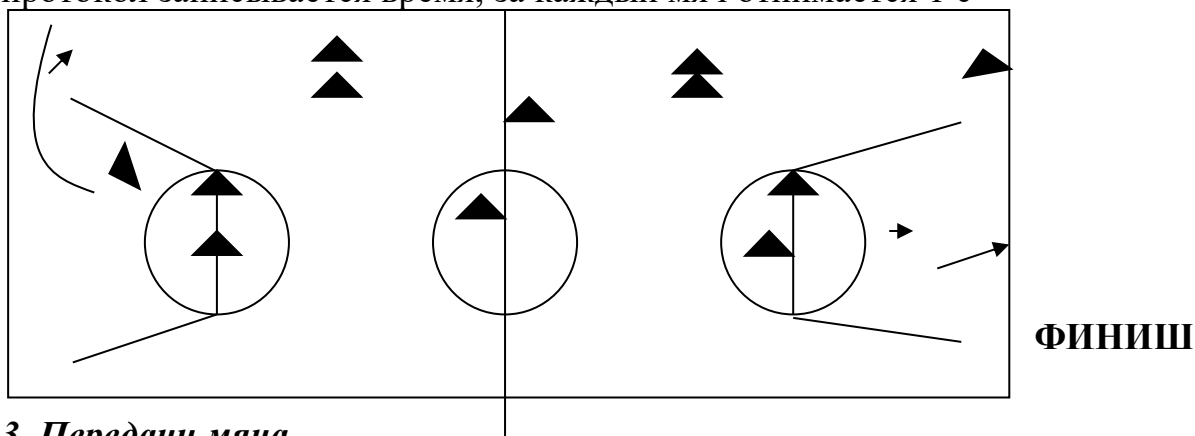
- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для групп СФП

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- перевод выполняется руками на руку за спиной

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передаёт его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общие методические указания:

1) для ОФП

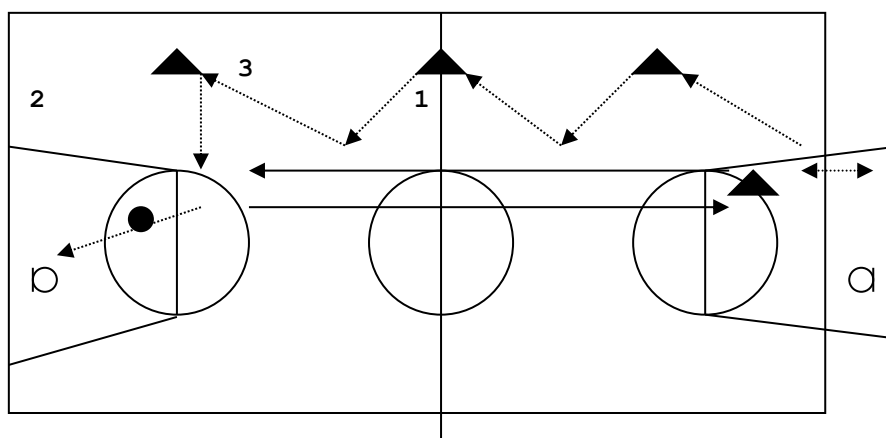
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для СФП

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции

Для групп ОФП

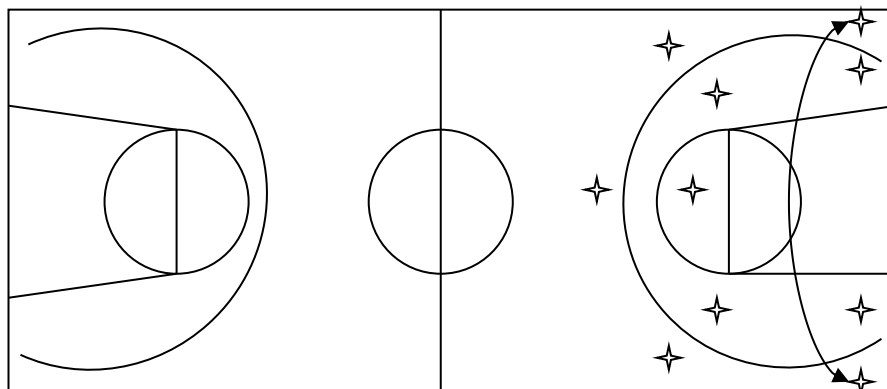
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для групп СФП

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается

2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки
ОФП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
СФП	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6п 25	1,45	1,55

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ОФП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
СФП	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп 0ФП первого года обучения
на 2019 - 2020 учебный год

Педагог _____

Отделение баскетбола

Задачи: привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом; гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; утверждение здорового образа жизни; овладение основами баскетбола; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям; привитие навыков соревновательной деятельности; воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, координации).

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Физическая культура и спорт в России										1	1	2
3 История развития баскетбола					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса												
5. Баскетбол как средство физического воспитания			1	1								2
6. Баскетбол на Олимпийских играх.								1	1			2
Итого часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	8	8	8	10	9	10	95
3. Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	44
4. Техническая подготовка	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	50
5 Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6. Игровая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	25
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			3		3		3			3		12
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Кубок Главы по баскетболу												
Игры по договоренности												
Итого часов	17	23	27	25	25	25	24	25	25	27	23	266
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	276

1.Индивидуальные действия			+				+											
2.Групповые действия																		
3. Командные действия																		
4. Игровая подготовка			+				+											
4.Соревновательная подготовка																		
6.Контрольная тренировка												+						

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП -1 года обучения

Содержание	октябрь																	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт в России																		
3 История развития баскетбола																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5. Баскетбол как средство физического воспитания	+	+	+	+	+	+												
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+					
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+			+				
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+						
4. Прыжки		+			+			+			+			+				
5 .Метания			+			+			+			+						
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+					
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+					
2.Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+				+				
3. Упр. для развития игровой ловкости			+				+				+							
4. Упр. для развития спец. выносливости				+				+				+						
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий в н)	+			+			+			+			+					
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+			+					
3. Ведение мяча		+			+			+			+			+				
4.Броски мяча			+			+			+			+						

5. Техника защиты																			
6. Техника нападения																			
V. Тактическая подготовка																			
Тактика нападения																			
1.Индивидуальные действия			+			+													
2.Групповые действия										+					+				
3. Командные действия																			
Тактика защиты																			
1.Индивидуальные действия			+			+													
2.Групповые действия										+					+				
3. Командные действия																			
5.Игровая подготовка			+			+				+					+				
6.Соревновательная подготовка																			
7.Контрольная тренировка																			

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП -1 года обучения

Содержание	ноябрь																			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39							
I. Теоретические сведения																				
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																				
2. Физическая культура и спорт в России																				
3. История развития баскетбола																				
4.Гигиена тренировочного процесса																				
5. Баскетбол как средство физического воспитания	+	+	+	+	+	+														
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																				
II. ОФП																				
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+	+								
2. ОРУ с предметами			+			+			+											
3. ОРУ на снарядах	+			+			+			+			+							
4. Прыжки			+			+			+											
5. Метания	+			+			+			+			+							
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+									
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
III. Специальная физическая подготовка																				
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+				+				+									
2.Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча				+				+												
3. Упр для развития игровой ловкости	+				+				+				+							

4. Упр. для развития спец. выносливости		+				+				+								
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).		+			+			+			+							
2. Ловля и передача мяча			+			+			+									
3. Ведение мяча	+			+				+			+			+				
4.Броски мяча		+			+				+			+						
5. Техника защиты	+			+				+			+			+				
6. Техника нападения																		
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия	+			+													+	
2.Групповые действия								+			+							
3. Командные действия																		
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия	+			+													+	
2.Групповые действия								+			+							
3. Командные действия																		
4.Игровая подготовка	+			+				+			+			+				
5.Соревновательная подготовка																		
6.Контрольная тренировка																	+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	декабрь																		
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
I. Теоретические сведения																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Физическая культура и спорт в России																			
3 История развития баскетбола	+	+	+	+	+	+													
4.Гигиена тренировочного процесса																			
5. Баскетбол как средство физического воспитания																			
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																			
II. ОФП																			
1. ОРУ без предметов	+			+				+			+			+					
2. ОРУ с предметами		+			+				+			+							
3. ОРУ на снарядах			+			+				+			+						
4. Прыжки		+			+				+			+							

5. Техника защиты		+			+			+			+							
6. Техника нападения																		
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1. Индивидуальные действия		+									+							
2. Групповые действия					+					+								
3. Командные действия																		
Тактика защиты																		
1. Индивидуальные действия		+									+							
2. Групповые действия					+					+								
3. Командные действия																		
4. Игровая подготовка		+			+					+								
5. Соревновательная подготовка																		
6. Контрольная тренировка																		+

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	февраль																		
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77							
I. Теоретические сведения																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Физическая культура и спорт в России																			
3 История развития баскетбола																			
4. Гигиена тренировочного процесса																			
5. Баскетбол как средство физического воспитания																			
6. Баскетбол на Олимпийских играх.																			
II. ОФП																			
1. ОРУ без предметов		+			+				+			+							
2. ОРУ с предметами			+			+				+			+						
3. ОРУ на снарядах				+			+				+								
4. Прыжки			+			+				+			+						
5. Метания	+			+			+				+								
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+				+			+							
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

2. Групповые действия				+									+					
3. Командные действия	+												+					
Тактика защиты																		
1. Индивидуальные действия								+										
2. Групповые действия				+										+				
3. Командные действия	+												+					
4. Игровая подготовка	+			+				+					+					
5. Соревновательная подготовка																		
6. Контрольная тренировка														+				

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	апрель																	
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103					
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт в России																		
3 История развития баскетбола																		
4. Гигиена тренировочного процесса																		
5. Баскетбол как средство физического воспитания																		
6. Баскетбол на Олимпийских играх.	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+					
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+							
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+						
4. Прыжки		+			+			+			+							
5. Метания			+			+			+			+						
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+					
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+				+				+							
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча				+				+				+						

1.Индивидуальные действия									+										
2.Групповые действия		+										+							
3. Командные действия					+													+	
12.Игровая подготовка		+			+				+			+						+	
13.Соревновательная подготовка																			
14.Контрольная тренировка																		+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	июнь																			
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129								
I. Теоретические сведения																				
1. Техника безопасности																				
2. Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+														
3 История развития баскетбола																				
4.Гигиена тренировочного процесса																				
5. Баскетбол как средство физического воспитания																				
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																				
II. ОФП																				
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+								
2. ОРУ с предметами	+			+				+			+									
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+									
4. Прыжки	+			+				+			+									
5 . Метания		+			+			+			+									
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+								
7. Спортивные и подвижные игры																				
III. Специальная физическая подготовка																				
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений				+				+				+								
2.Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча	+				+				+											
3. Упр. для развития игровой ловкости		+				+					+									
4. Упр. для развития спец. выносливости			+					+												
IV. Техническая подготовка																				

1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения)	+			+			+			+								
2. Ловля и передача мяча		+			+				+			+						
3. Ведение мяча			+			+				+			+					
4.Броски мяча	+			+			+				+							
5. Техника защиты	+						+											
6. Техника нападения				+								+						

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия			+										+					
2.Групповые действия						+												
3. Командные действия										+								
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия			+											+				
2.Групповые действия						+												
3. Командные действия										+								
4. Игровая подготовка			+			+				+				+				
5.Соревновательная подготовка																		
6. Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	август									
	130	131	132	133	134	135	136	137	138	
I. Теоретические сведения										
1. Техника безопасности	+	+	+	+	+	+				
2. Физическая культура и спорт в России										
3. История развития баскетбола										
4. Гигиена тренировочного процесса										
5. Баскетбол как средство физического воспитания										
6. Баскетбол на Олимпийских играх.										
II. ОФП										
1. ОРУ без предметов	+			+			+			
2. ОРУ с предметами		+			+			+		

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп 0ФП-2
на 20__ - 20__ учебный год

Педагог _____

Отделение баскетбола

Задачи :привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом; гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; утверждение здорового образа жизни; овладение основами баскетбола; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям; привитие навыков соревновательной деятельности; воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, координации)

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом										1	1	2
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса												
5. Баскетбол как средство физического воспитания			1	1								2
6. Баскетбол на Олимпийских играх.								1	1			2
Итого часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	8	7	8	85
3. Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	6	5	3	4	5	3	3	46
4. Техническая подготовка	3	5	7	5	4	5	5	6	6	6	6	58
5 Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6. Игровая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	25
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			3		3		3			3		12
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Кубок Главы по баскетболу												
Игры по договоренности												
Итого часов	17	23	27	25	25	25	24	25	25	27	23	266
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	276

4.Броски мяча			+			+			+			+						
5. Техника защиты																		
6. Техника нападения																		
V. Тактическая подготовка																		
10.Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия			+					+										
2.Групповые действия																		
3. Командные действия																		
11.Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия			+					+										
2.Групповые действия																		
3. Командные действия																		
12.Игровая подготовка			+					+										
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка																		+

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП -2 года обучения

Содержание	октябрь																	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																		
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5. Баскетбол как средство физического воспитания	+	+	+	+	+	+												
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+					
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+			+				
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+						
4. Прыжки		+			+			+			+			+				
5.Метания			+			+			+			+						
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+					

7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
III. Специальная физическая подготовка																			
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+						
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+				+					
3. Упр для развития игровой ловкости			+				+				+								
4. Упр для развития спец. выносливости				+				+				+							
IV. Техническая подготовка																			
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).	+			+			+			+			+						
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+			+						
3. Ведение мяча		+			+			+			+			+					
4. Броски мяча			+			+			+			+							
5. Техника защиты																			
6. Техника нападения																			
V. Тактическая подготовка																			
Тактика нападения																			
1. Индивидуальные действия			+			+													
2. Групповые действия									+				+						
3. Командные действия																			
Тактика защиты																			
1. Индивидуальные действия			+			+													
2. Групповые действия									+				+						
3. Командные действия																			
12. Игровая подготовка			+			+			+				+						
13. Соревновательная подготовка																			
14. Контрольная тренировка																			
Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП -2 года обучения																			
Содержание	ноябрь																		
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
I. Теоретические сведения																			

1.Индивидуальные действия	+			+										+					
2.Групповые действия							+				+								
3. Командные действия																			
Тактика защиты																			
1.Индивидуальные действия	+			+										+					
2.Групповые действия							+				+								
3. Командные действия																			
12.Игровая подготовка	+			+			+				+			+					
13.Соревновательная подготовка																			
14.Контрольная тренировка														+					

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП-2 года обучения

Содержание	декабрь																			
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
I. Теоретические сведения																				
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																				
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																				
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	+	+	+	+	+	+														
4.Гигиена тренировочного процесса																				
5. Баскетбол как средство физического воспитания																				
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																				
II. ОФП																				
1. ОРУ без предметов	+			+			+				+			+						
2. ОРУ с предметами		+			+			+				+								
3. ОРУ на снарядах			+			+			+				+							
4. Прыжки		+			+			+				+								
5.Метания			+			+			+				+							
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+				+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III. Специальная физическая подготовка																				
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+				+					+									
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча			+				+					+								

II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+					
2. ОРУ с предметами	+			+			+			+			+				
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+						
4. Прыжки	+			+			+			+			+				
5. Метания		+			+			+			+						
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+								
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+				
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+							
3. Упр для развития игровой ловкости			+				+				+						
4. Упр для развития спец. выносливости				+				+									
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).			+			+			+								
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+			+				
3. Ведение мяча		+			+			+			+						
4. Броски мяча			+			+			+								
5. Техника защиты		+			+			+			+						
6. Техника нападения																	
V. Тактическая подготовка																	
Тактика нападения																	
1. Индивидуальные действия		+										+					
2. Групповые действия					+				+								
3. Командные действия																	
Тактика защиты																	
1. Индивидуальные действия		+										+					
2. Групповые действия					+				+								
3. Командные действия																	
12. Игровая подготовка		+			+				+			+					

13. Соревновательная подготовка																				
14. Контрольная тренировка																				+

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	февраль																		
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77							
I. Теоретические сведения																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																			
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх																			
4. Гигиена тренировочного процесса																			
5. Баскетбол как средство физического воспитания																			
6. Баскетбол на Олимпийских играх.																			
II. ОФП																			
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+								
2. ОРУ с предметами			+			+			+			+							
3. ОРУ на снарядах				+			+			+									
4. Прыжки			+			+			+			+							
5. Метания	+			+			+			+									
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+								
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
III. Специальная физическая подготовка																			
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений				+				+				+							
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча	+				+				+										
3. Упр. для развития игровой ловкости		+				+				+									
4. Упр. для развития спец. выносливости			+				+				+								
IV. Техническая подготовка																			
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).		+			+			+			+								
2. Ловля и передача мяча			+			+			+			+							
3. Ведение мяча	+			+			+			+			+						

4.Броски мяча		+			+			+			+							
5. Техника защиты																		
6. Техника нападения	+			+				+			+							
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия																		
2.Групповые действия																		
3. Командные действия	+			+				+			+							
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия																		
2.Групповые действия																		
3. Командные действия	+			+				+			+							
12.Игровая подготовка	+			+				+			+							
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	март																	
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90					
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																		
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5. Баскетбол как средство физического воспитания																		
6.Баскетбол на Олимпийских играх.	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+	+						
2. ОРУ с предметами			+			+			+									
3. ОРУ на снарядах				+			+			+			+					
4. Прыжки			+			+			+									
5.Метания				+			+			+			+					
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+							

IV. Техническая подготовка

1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация.защитных действий и действий нападения.			+			+			+			+						
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+								
3. Ведение мяча		+			+			+			+			+				
4.Броски мяча			+			+			+			+						
5. Техника защиты			+						+									
6. Техника нападения						+						+						

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия									+									
2.Групповые действия		+									+							
3. Командные действия					+									+				
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия									+									
2.Групповые действия		+									+							
3. Командные действия					+									+				
12.Игровая подготовка		+			+				+			+			+			
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка														+				

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	июнь																	
	11 8	11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9						

I. Теоретические сведения

1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом	+	+	+	+	+	+												
3. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5. Баскетбол как средство физического воспитания	+	+	+	+	+	+												
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		

II. ОФП

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп СФП 1
на 20 19 – 2020 учебный год

Педагог _____

Отделение баскетбола

Задачи :привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом; повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей); овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начальная специализация; воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека										1	1	2
3. Закаливание организма					1	1						2
4.Влияние физических упражнений на организм человека			1	1								2
5..Гигиена баскетболиста.								1	1			2
Итого часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	9	9	7	9	9	9	9	9	9	11	100
3. Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	7	7	6	6	6	6	7	70
4. Техническая подготовка	4	13	12	12	13	12	12	12	14	11	12	127
5 Тактическая подготовка	2	4	4	4	5	6	3	5	4	4	4	45
6. Игровая подготовка	1	3	4	4	4	5	3	4	5	3	4	40
7.Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8.Участие в соревнованиях (указать в каких)			3		3		3			3		12
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Кубок Главы по баскетболу												
Игры по договоренности												
	24	39	39	36	42	42	36	39	39	39	39	
									-			
Итого часов	23	38	38	35	41	41	36	38	38	38	38	404
Всего часов	24	39	39	36	42	42	36	39	39	39	39	414

V. Тактическая подготовка

10.Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия			+				+											
2.Групповые действия																		
3. Командные действия																		
11.Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия			+				+											
2.Групповые действия																		
3. Командные действия																		
12.Игровая подготовка			+				+											
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка																	+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП -1 года обучения

Содержание	октябрь																	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека																		
3. Закаливание организма																		
4.Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+	+												
5..Гигиена баскетболиста.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+					
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+			+				
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+						
4. Прыжки		+			+			+			+			+				
5. Метания			+			+			+			+						
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+					
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+					
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема		+				+				+				+				

II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+	+					
2. ОРУ с предметами			+			+			+								
3. ОРУ на снарядах	+			+			+			+			+				
4. Прыжки			+			+			+								
5. Метания	+			+			+			+			+				
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+				+				+						
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча				+				+									
3. Упр для развития игровой ловкости	+				+				+				+				
4. Упр для развития спец. выносливости		+				+				+							
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).		+			+			+			+						
2. Ловля и передача мяча			+			+			+								
3. Ведение мяча	+			+			+			+			+				
4. Броски мяча		+			+			+			+						
5. Техника защиты	+			+			+			+			+				
6. Техника нападения																	
V. Тактическая подготовка																	
Тактика нападения																	
1. Индивидуальные действия	+			+									+				
2. Групповые действия							+			+							
3. Командные действия																	
Тактика защиты																	
1. Индивидуальные действия	+			+									+				
2. Групповые действия							+			+							
3. Командные действия																	
12. Игровая подготовка	+			+			+			+			+				
13. Соревновательная подготовка																	
14. Контрольная тренировка												+					

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-1 года обучения

Содержание	декабрь																
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
I. Теоретические сведения																	
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека																	
3. Закаливание организма	+	+	+	+	+	+											
4.Влияние физических упражнений на организм человека																	
5..Гигиена баскетболиста.																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+				
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+						
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+					
4. Прыжки		+			+			+			+						
5 .Метания			+			+			+			+					
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+				
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+				+				+							
2.Упр.для развития качеств при выполнения приема и передачи мяча			+				+				+						
3. .Упр для развития игровой ловкости				+				+				+					
4. .Упр для развития спец. выносливости	+				+				+				+				
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация.защитных действий и действий нападения.	+			+			+			+			+				
2. Ловля и передача мяча		+			+			+			+						
3. Ведение мяча			+			+			+			+					
4.Броски мяча				+			+			+			+				
5. Техника защиты																	
6. Техника нападения			+			+			+			+					

ГODOVOЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп СФП-2
на 2019- 2020 учебный год

Педагог _____

Отделение баскетбол

Задачи воспитание морально-волевых качеств; изучение правил соревнований; повышение общей физической и специальной подготовленности; обучение элементам игры(школа техники); выполнение юношеских нормативов; укрепление здоровья обучающихся; умение вести дневник самоконтроля; самостоятельно организовывать тренировочный процесс; овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начальная специализация; воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека			2									2
3. Закаливание организма				1	2							3
4.Влияние физических упражнений на организм человека						2						2
5..Гигиена баскетболиста.								2				2
6. Морально-волевая подготовка							2					2
7.Дневник самоконтроля									1	1	1	3
Итого часов	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	7	8	9	9	10	95
3. Специальная физическая подготовка	9	12	12	12	11	11	10	11	11	12	11	122
4. Техническая подготовка	10	12	12	12	12	12	10	11	11	12	11	125
5 Тактическая подготовка	4	9	9	9	9	10	10	9	10	11	10	100
6. Игровая подготовка	1	6	6	6	6	5	5	5	5	7	8	60
7.Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8.Участие в соревнованиях (указать в каких)			4		6		4	6	4			24
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Игры по договоренности												
Итого часов	32	50	52	50	52	49	46	52	50	53	50	536
Всего часов	33	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	552

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-2 года обучения

Содержание	сентябрь																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+											
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека																	
3. Закаливание организма																	
4.Влияние физических упражнений на организм человека																	
5..Гигиена баскетболиста.																	
6. Морально-волевая подготовка																	
7.Дневник самоконтроля																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+		+	+	
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+			+			+
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+					
4. Прыжки		+			+			+			+			+			+
5 .Метания			+			+			+			+					
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+				+
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+				+			
3. .Упр для развития игровой ловкости			+				+				+						
4. .Упр для развития спец. выносливости				+				+				+				+	
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация.защитных действий и действий нападения.	+			+			+			+			+			+	
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+				+			+
3. Ведение мяча		+			+			+									
4.Броски мяча			+			+			+			+					

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-2 года обучения

Содержание	январь																
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека																	
3. Закаливание организма																	
4. Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5. Гигиена баскетболиста.																	
6. Морально-волевая подготовка																	
7. Дневник самоконтроля																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+			+			+
2. ОРУ с предметами			+			+			+			+			+		
3. ОРУ на снарядах	+			+			+			+			+			+	
4. Прыжки			+			+			+			+			+		
5. Метания	+			+			+			+			+			+	
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+			+			
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+				+				+				+		
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча				+				+				+				+	
3. Упр для развития игровой ловкости	+				+				+				+				
4. Упр для развития спец. выносливости		+				+				+				+			
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).			+			+			+			+			+		

3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+			+				
4. Прыжки	+			+			+			+			+			+		
5. Метания		+			+			+			+			+				
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+			+			
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+				+				+				+				
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча			+				+				+				+			
3. Упр. для развития игровой ловкости				+				+				+				+		
4. Упр. для развития спец. выносливости	+				+				+				+					
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения)		+			+			+			+			+				
2. Ловля и передача мяча			+			+			+			+			+			
3. Ведение мяча				+			+			+			+			+		
4. Броски мяча		+			+			+			+			+				
5. Техника защиты		+						+						+				
6. Техника нападения					+						+					+		
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1. Индивидуальные действия							+										+	
2. Групповые действия	+									+								
3. Командные действия				+									+					
Тактика защиты																		
1. Индивидуальные действия							+										+	
2. Групповые действия	+									+								
3. Командные действия				+									+					
Игровая подготовка	+			+			+			+			+			+		
Соревновательная подготовка																		
Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-2 года обучения

Содержание	март																	
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Краткие сведения о строении и функциях орг. чел																		
3. Закаливание организма																		
4.Влияние физических упражнений на организм человека																		
5..Гигиена баскетболиста.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6. Морально-волевая подготовка																		
7.Дневник самоконтроля																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+			+			+	
2. ОРУ с предметами			+			+			+			+			+			+
3. ОРУ на снарядах	+			+			+			+			+			+		
4. Прыжки			+			+			+			+			+			+
5 .Метания	+			+			+			+			+			+		
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+			+				
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты		+				+				+				+				+
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча			+				+				+				+			
3. .Упр для развития игровой ловкости				+				+				+				+		
4. .Упр для развития спец. выносливости	+				+				+				+				+	
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация.	+			+			+			+			+			+		
2. Ловля и передача мяча		+			+			+			+			+				
3. Ведение мяча			+			+			+			+			+			+
4.Броски мяча	+			+			+			+			+			+		
5. Техника защиты			+						+						+			

6. Техника нападения						+													+
V. Тактическая подготовка																			
Тактика нападения																			
1.Индивидуальные действия										+									+
2.Групповые действия				+														+	
3. Командные действия									+									+	
Тактика защиты																			
1.Индивидуальные действия										+									+
2.Групповые действия				+														+	
3. Командные действия									+									+	
Игровая подготовка				+					+									+	+
Соревновательная подготовка																			
Контрольная тренировка																			+

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-2 года обучения

Содержание	апрель																		
	122	13	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138		
I. Теоретические сведения																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Краткие сведения о строении и функциях орг. чел																			
3. Закаливание организма																			
4.Влияние физических упражнений на орг. чел																			
5..Гигиена баскетболиста.																			
6. Морально-волевая подготовка																			
7.Дневник самоконтроля	+	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																			
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+			+				+	
2. ОРУ с предметами			+			+			+			+			+				
3. ОРУ на снарядах	+			+			+			+			+				+		
4. Прыжки			+			+			+			+			+				
5 .Метания	+			+			+			+			+			+			
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+			+				+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																			

3. Закаливание организма																		
4. Влияние физических упражнений на организм человека																		
5. Гигиена баскетболиста.																		
6. Морально-волевая подготовка																		
7. Дневник самоконтроля	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+			+			+
2. ОРУ с предметами	+			+			+			+			+			+		
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+			+				
4. Прыжки	+			+			+			+			+			+		
5. Метания		+			+			+			+			+			+	
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+				+				+				+			
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча				+				+				+				+		
3. Упр для развития игровой ловкости	+				+				+				+				+	
4. Упр для развития спец. выносливости		+				+				+				+				+
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).		+			+			+			+			+				
2. Ловля и передача мяча			+			+			+			+			+			+
3. Ведение мяча	+			+			+			+			+			+		
4. Броски мяча		+			+			+			+			+				
5. Техника защиты						+					+							+
6. Техника нападения			+						+						+			
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1. Индивидуальные действия	+									+								
2. Групповые действия				+									+					

3. Командные действия							+										+		
Тактика защиты																			
1.Индивидуальные действия	+									+									
2.Групповые действия				+									+						
3. Командные действия							+										+		
Игровая подготовка	+			+			+			+			+				+		
Соревновательная подготовка																			
Контрольная тренировка																		+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы СФП-2 года обучения

Содержание	июнь																	
	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	17	171	172	173	
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека																		
3. Закаливание организма																		
4.Влияние физических упражнений на организм человека																		
5..Гигиена баскетболиста.																		
6. Морально-волевая подготовка																		
7.Дневник самоконтроля	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+			+			
2. ОРУ с предметами	+			+			+			+			+			+		
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+			+			+	
4. Прыжки	+			+			+			+			+			+		
5 .Метания		+			+			+			+			+			+	
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+			+			
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+				+				+	
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+				+				

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп ОФП-3
на 2019 2020 учебный год

Педагог _____

Отделение баскетбола

Задачи :привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом; гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; утверждение здорового образа жизни; овладение основами баскетбола; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям; привитие навыков соревновательной деятельности; воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, координации)

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом										1	1	2
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса												
5. Влияние физических упражнений на организм человека			1	1								2
6. Баскетбол на Олимпийских играх.								1	1			2
Итого часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	8	7	8	85
3. Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	6	5	3	4	5	3	3	46
4. Техническая подготовка	3	5	7	5	4	5	5	6	6	6	6	58
5 Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6. Игровая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	25
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			3		3		3			3		12
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Кубок Главы по баскетболу												
Игры по договоренности												
Итого часов	17	23	27	25	25	25	24	25	25	27	23	266
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	276

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП-3 года обучения

Содержание	сентябрь															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
I. Теоретические сведения																
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+										
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи																
4. Гигиена тренировочного процесса																
5. Влияние физических упражнений на организм человека																
6. Баскетбол на Олимпийских играх.																
II. ОФП																
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+						
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+					
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+				
4. Прыжки		+			+			+			+					
5. Метания			+			+			+			+				
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Специальная физическая подготовка																
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+							
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+						
3. Упр для развития игровой ловкости			+				+									
4. Упр для развития спец. выносливости				+				+				+				
IV. Техническая подготовка																
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).	+			+				+			+					
2. Ловля и передача мяча	+			+				+			+					
3. Ведение мяча		+			+			+								
4. Броски мяча			+			+			+			+				

5. Техника защиты																			
6. Техника нападения																			
V. Тактическая подготовка																			
10.Тактика нападения																			
1.Индивидуальные действия			+					+											
2.Групповые действия																			
3. Командные действия																			
11.Тактика защиты																			
1.Индивидуальные действия			+					+											
2.Групповые действия																			
3. Командные действия																			
12.Игровая подготовка			+					+											
13.Соревновательная подготовка																			
14.Контрольная тренировка																		+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП -3 года обучения

Содержание	октябрь																		
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
I. Теоретические сведения																			
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																			
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи																			
4.Гигиена тренировочного процесса																			
5.Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+	+													
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																			
II. ОФП																			
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+						
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+			+					
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+							
4. Прыжки		+			+			+			+			+					
5 .Метания			+			+			+			+							
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
III. Специальная физическая подготовка																			
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты	+				+				+				+						

человека																		
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов		+			+				+			+	+					
2. ОРУ с предметами				+			+			+								
3. ОРУ на снарядах	+				+			+			+			+				
4. Прыжки				+			+				+							
5 .Метания	+				+			+			+			+				
6. Упр. для развития общей выносливости		+				+			+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты				+					+				+					
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча					+				+									
3. .Упр для развития игровой ловкости	+					+				+					+			
4. .Упр для развития спец. выносливости		+					+				+							
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация)		+				+			+			+						
2. Ловля и передача мяча				+			+			+								
3. Ведение мяча	+				+			+			+				+			
4.Броски мяча		+				+			+			+						
5. Техника защиты	+				+			+			+				+			
6. Техника нападения																		
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия	+				+										+			
2.Групповые действия								+				+						
3. Командные действия																		
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия	+				+										+			
2.Групповые действия								+				+						
3. Командные действия																		
12.Игровая подготовка	+				+			+			+			+				
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка													+					

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП-3 года обучения

Содержание	декабрь																
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
I. Теоретические сведения																	
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																	
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи	+	+	+	+	+	+											
4. Гигиена тренировочного процесса																	
5. Влияние физических упражнений на организм человека																	
6. Баскетбол на Олимпийских играх.																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+				
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+						
3. ОРУ на снарядах			+			+			+			+					
4. Прыжки		+			+			+			+						
5. Метания			+			+			+			+					
6. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+				
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+				+				+							
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча			+				+				+						
3. Упр для развития игровой ловкости				+				+				+					
4. Упр для развития спец. выносливости	+				+				+				+				
IV. Техническая подготовка																	
1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация защитных действий и действий нападения).	+			+			+			+			+				
2. Ловля и передача мяча		+			+			+			+						
3. Ведение мяча			+			+			+			+					

4.Броски мяча				+			+			+			+					
5. Техника защиты																		
6. Техника нападения			+			+			+			+						
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия			+										+					
2.Групповые действия						+			+									
3. Командные действия																		
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия			+										+					
2.Групповые действия						+			+									
3. Командные действия																		
12.Игровая подготовка			+			+			+				+					
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 3 года обучения

Содержание	январь																	
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65					
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																		
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи	+	+	+	+	+	+												
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5.Влияние физических упражнений на организм человека																		
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+						
2. ОРУ с предметами	+			+			+			+			+					
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+							
4. Прыжки	+			+			+			+			+					
5 .Метания		+			+			+			+							

6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+									
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+				+				+					+				
2.Упр.для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча		+				+				+								
3. .Упр для развития игровой ловкости			+				+				+							
4. .Упр для развития спец. выносливости				+				+										
IV. Техническая подготовка																		
1. Упр.без мяча(перемещения, стойки, повороты, остановки, имитация.защитных действий и действий нападения.			+			+			+									
2. Ловля и передача мяча	+			+			+			+			+					
3. Ведение мяча		+			+			+			+							
4.Броски мяча			+			+			+									
5. Техника защиты		+			+			+			+							
6. Техника нападения																		
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1.Индивидуальные действия		+										+						
2.Групповые действия					+				+									
3. Командные действия																		
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия		+										+						
2.Групповые действия					+				+									
3. Командные действия																		
12.Игровая подготовка		+			+				+			+						
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка													+					

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 3 года обучения

Содержание	февраль																	
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77						

И. Теоретические сведения

1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																		
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи																		
4. Гигиена тренировочного процесса																		
5. Влияние физических упражнений на организм человека																		
6. Баскетбол на Олимпийских играх.																		

II. ОФП

1. ОРУ без предметов		+			+			+			+							
2. ОРУ с предметами			+			+			+			+						
3. ОРУ на снарядах				+			+			+								
4. Прыжки			+			+			+			+						
5. Метания	+			+			+			+								
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+							
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

III. Специальная физическая подготовка

1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений				+				+				+						
2. Упр. для развития качеств при выполнении приема и передачи мяча	+				+				+									
3. Упр. для развития игровой ловкости		+				+				+								
4. Упр. для развития спец. выносливости			+				+				+							

IV. Техническая подготовка

1. Упр. без мяча (перемещения, стойки, повороты, остановки)		+			+			+			+							
2. Ловля и передача мяча			+			+			+			+						
3. Ведение мяча	+			+			+			+								
4. Броски мяча		+			+			+			+							
5. Техника защиты																		
6. Техника нападения	+			+			+			+								

V. Тактическая подготовка																	
Тактика нападения																	
1.Индивидуальные действия																	
2.Групповые действия																	
3. Командные действия	+			+				+				+					
Тактика защиты																	
1.Индивидуальные действия																	
2.Групповые действия																	
3. Командные действия	+			+				+				+					
12.Игровая подготовка	+			+				+				+					
13.Соревновательная подготовка																	
14.Контрольная тренировка																	

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 3 года обучения

Содержание	март																	
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90					
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом																		
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5.Влияние физических упражнений на организм человека																		
6.Баскетбол на Олимпийских играх.	+	+	+	+	+	+												
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов		+			+			+			+	+						
2. ОРУ с предметами			+			+			+									
3. ОРУ на снарядах				+			+			+			+					
4. Прыжки			+			+			+									
5 .Метания				+			+			+			+					
6. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+							
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
III. Специальная физическая подготовка																		

1.Индивидуальные действия			+									+						
2.Групповые действия						+												
3. Командные действия										+								
Тактика защиты																		
1.Индивидуальные действия			+									+						
2.Групповые действия						+												
3. Командные действия										+								
12.Игровая подготовка			+			+				+			+					
13.Соревновательная подготовка																		
14.Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по баскетболу для группы ОФП- 3 года обучения

Содержание	май																	
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117				
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом	+	+	+	+	+	+												
3. Баскетбол как средства физического воспитания детей и молодежи																		
4.Гигиена тренировочного процесса																		
5.Влияние физических упражнений на организм человека																		
6.Баскетбол на Олимпийских играх.																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+	+					
2. ОРУ с предметами	+			+			+			+								
3. ОРУ на снарядах		+			+			+			+			+				
4. Прыжки	+			+			+			+								
5. Метания		+			+			+			+			+				
6. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+						
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+				+				+				+				

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году [Текст] / Под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М. : АПКиППРО, 2006. – 104 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 –Т.1.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 – Т.2
4. Костикова, Л. В. Баскетбол: [Текст] Азбука спорта /Л.В.Костикова. – М.: ФиС, 2001.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами [Текст]: Метод. пособие./ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Никифорова, О. А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. [Текст] / О.А.Никифорова, А.М. Федорова – Кемерово, 2003.
7. Портнов, Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры [Текст] / Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004.
8. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для образоват. учреждений/ В. С. Родиченко [и др.]-15-е изд., перераб. и доп.- М.:Физкультура и спорт,2005.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы [Текст]: пособие для учителя. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы [Текст] / В.И.Лях. - М.:Просвещение, 2014.
4. Физическая культура. 5 – 7 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений/ Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012